

グラン・スポール 上杉 レッスンプログラム タイムスケジュール

2020年5月25日～5月31日

レッスン開始の30分前から受付開始

スタジオレッスンはすべて予約制となります

5月25日(月)					5月26日(火)					5月27日(水)					5月28日(木)					5月29日(金)								
4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール				
					[定員20名] 10:10～11:00 ボテイトーニング 西野					[定員20名] 10:15～11:05 ボテイトーニング 西野	[定員16名] 10:20～11:05 歩いてエイブ45 大友				[定員20名] 10:00～10:30 リズム体操 江澤	[定員16名] 10:30～11:20 ウォーキング50 嶋守			[定員20名] 10:30～11:00 はじめてエアロ 早坂(の)					[定員20名] 10:15～10:45 流水ウォーク 佐藤(芽)				
[定員20名] 10:30～11:15 ボディバランス45 八木澤	[定員16名] 11:00～11:30 リズム体操 吉田			10:20～10:40 水中ウォーク 松井				10:30～11:00 ショートアクア 今野(江)						10:15～10:35 はじめてスイム 岩野														
[定員20名] 11:45～12:30 ボディジャム45 嶋守				11:00～12:00 ベビー スイミング スクール (有料)	[定員20名] 11:30～12:15 フレキシブル ストレッチ 伊藤(咲)	[定員16名] 11:30～12:15 ズンバ 森			11:30～12:15 流水トレーニング 栗城	[定員20名] 11:35～12:05 ピラティス 伊藤(咲)	[定員16名] 11:35～12:05 青竹エクササイズ 佐藤(芽)			11:00～12:00 レディース スイミング スクール (有料)	[定員20名] 11:00～11:45 パレトン 秋元				[定員16名] 12:00～12:45 ピラティス 早坂(の)	[定員20名] 11:30～12:15 ボディコンバット 45 早坂(の)	[定員16名] 12:00～12:45 ピラティス 設楽				11:00～12:00 レディース スイミング スクール (有料)			
				12:30～13:15 アクアスリム 我妻	[定員20名] 12:45～13:15 ボディコンバット 30 里館	[定員16名] 13:00～13:45 ボディジャム 45 渡邊(華)			12:30～13:15 背泳ぎ 松井	[定員11名] 12:35～13:20 サーフェクササイズ Total Beauty 荒木	[定員16名] 12:35～13:15 アロマ リラクゼーション あつこ			12:15～13:00 バタフライ 岩野	[定員20名] 12:15～13:00 Group Centergy 45 佐藤(太)												12:15～13:15 プライベート泳60 (有料) 松井	
[定員20名] 13:00～13:45 ボディバンプ 45 本木				13:30～14:00 流汗リフレッシュ 吉田(さ)	[定員20名] 13:45～14:30 ボディバンプ 45 本木	[定員16名] 14:15～15:00 パレトン 吉田			13:30～14:15 初級クロール 宮越	[定員20名] 14:10～14:40 ボディバンプ30 本木	[定員10名] 14:00～14:45 UBOUND 45 蜂谷			13:15～14:00 アクアスリム 今野(江)	[定員20名] 13:30～14:15 ボディバンプ 45 橋本(裕)													
	[定員16名] 14:30～15:15 バイラバイ45 滑川			14:30～15:45 キンダー スイミング スクール (有料)	[定員11名] 15:00～15:45 サーフェクササイズ BASIC 小関				14:30～15:45 リトル スイミング スクール (有料)	[定員20名] 15:10～15:55 ズンバ 石井				14:30～15:45 キンダー スイミング スクール (有料)	[定員16名] 14:30～15:00 ボディコンバット 30 木村(沙)													
				16:15～17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)					ワンポイント 16:00～16:15 岩野					16:15～17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)														
				(全コース貫切り) 17:30～18:30 ジュニア育成 スイミング スクール (有料)																								
[定員20名] 18:30～19:15 ボディバランス45 八木澤	[定員16名] 18:30～19:15 ダンスミックス 佐川			18:45～19:30 マスターズ 岩野	[定員11名] 18:30～19:15 サーフェクササイズ Total Beauty 小関	[定員16名] 18:30～19:20 ボディポテンシャル 橋本(維)			18:40～19:00 バタ足 岩野	[定員20名] 18:30～19:00 ボディバンプ 30 本木	[定員16名] 18:30～19:15 バイラバイ 45 佐川			18:45～19:30 初級クロール 狩野	[定員20名] 19:00～19:45 ボディバンプ 45 小滝												18:45～19:30 マスターズ 岩野	
[定員20名] 19:45～20:15 ボディアタック 30 佐藤(芽)	[定員16名] 20:00～20:45 バイラバイ 45 八木澤			19:45～20:45 平泳ぎ・バタフライ マスター 宮越	[定員20名] 19:45～20:30 ボディジャム 45 渡邊(華)	[定員16名] 19:50～20:35 ノンストップ バイラバイ45 菊田			19:30～20:15 ボディアタック 45 佐藤(芽)	[定員20名] 19:30～20:15 ボディアタック 45 佐藤(芽)	[定員10名] 20:00～20:45 UBOUND 45 蜂谷			19:45～20:30 流水トレーニング 狩野	[定員20名] 20:15～21:00 ボディコンバット 45 里館													ワンポイント 19:45～20:00 岩野
[定員20名] 20:45～21:30 ボディコンバット45 佐藤(太)					[定員20名] 21:00～21:30 ボディアタック 30 小関																							

プールプログラムの予約制クラスです。

※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。パソコン用ホームページURL … <http://www.sportsclub.co.jp/>

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング

5月30日(土)					5月31日(日)				
4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール
	[定員16名] 11:00~11:50 ベーシックジョグ			11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料)		[定員16名] 11:00~11:50 ベーシックジョグ			
[定員20名] 11:30~12:15 ボディコンバット 45 吉田	早坂(の)			12:00~13:15 リトル スイミング スクール (有料)	[定員20名] 12:00~12:45 Group Blast 45 西野	早坂(の)			
	[定員16名] 12:20~13:05 ボディバランス 45 八木澤					[定員16名] 12:30~13:15 ヨガ45 石堂			
[定員20名] 13:10~13:55 ボディアタック 45 佐藤(大)	[定員16名] 13:35~14:20 バレトン 吉田							13:15~14:00 背泳ぎ 岩野	
				13:45~14:15 流水トレーニング30 木村(麻)	[定員20名] 14:00~14:45 ボディアタック 45 佐藤(茅)	[定員16名] 14:00~14:45 エンジョイエアロ 45 菅原			
[定員20名] 15:00~15:45 ボディコンバット 45 佐藤(太)	[定員10名] 15:30~16:15 UBOUND 45 蜂谷			14:30~15:15 クロール・背泳ぎ 佐藤(千)					
[定員20名] 16:15~17:00 ボディジャム 45 嶋守				15:30~16:15 平泳ぎ・バタフライ 我妻	[定員20名] 16:00~16:45 ボディバンプ 45 栗城			16:15~17:00 平泳ぎ 岩野	
				16:30~17:15 アクアスリム 我妻					

5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	サーキット R30
11:00~13:00 ゴルフ レッスン 進藤						
	11:30~13:30 ゴルフ レッスン 鈴木(豪)	11:30~13:30 ゴルフ レッスン 佐々木(英)	11:30~13:30 ゴルフ レッスン 西畑	11:30~13:30 ゴルフ レッスン 西畑		12:00~14:00 ゴルフ レッスン 西畑
14:00~15:30 ゴルフ レッスン 川口						
				16:00~17:30 キッズゴルフ 教室 (有料)		16:00~18:00 ゴルフ レッスン 西畑
18:30~21:30 ゴルフ レッスン 西畑	18:30~20:30 ゴルフ レッスン 鈴木(豪)	18:30~20:30 ゴルフ レッスン 佐々木(英)	18:30~20:30 ゴルフ レッスン 西畑	19:00~21:00 ゴルフ レッスン 西畑		

※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。
パソコン用ホームページURL … <http://www.sportsclub.co.jp/>

プールのプログラムの予約制クラスです。

【ご注意・お願い】

- レッスンに参加される場合はレッスンの内容をご確認の上、その日の体調を考慮して無理をしないようにして下さい。
- レッスンの途中参加および途中退出はご遠慮下さい。
- やむを得ずレッスン内容、担当インストラクターに変更がある場合がございます。館内の掲示またはホームページにてご確認ください。
- ◎祝日の場合、レッスン時間が繰り上がります。館内の掲示またはホームページにてご確認ください。
- サーキットトレーニングの最終受付は終了時間の30分前となりますので、お時間にご注意下さい。
- 1Fプールでの流水レッスン中、他のコースにも多少の水の流れがいくことがありますので、ご了承下さい。

【ご予約場所】

予約場所はこちらです。(レッスン30分前から予約受付)

4F アスレチックジム カウンター	タイムスケジュールにてご確認ください。
1Fプール	プライベート流水60(定員4名)・スノーケリング(定員8名)・ワンポイント(定員2名)