

# 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6月1日～6月30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

	MON (月)					TUE(火)					WED(水)					THU (木)					FRI (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
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									

🏊 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/>

SAT (土)					SUN(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 ポディコンバット 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 ポディバランス 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 ピラティス 設楽	[定員16名] 13:35~14:20 バレトン 吉田							13:15~14:00 週替りレッスン (☆)	
				13:45~14:15 流水トレーニング30 木村(麻)	[定員★名] 14:00~14:45 週替りレッスン (☆)	[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 ポディコンバット 45 佐藤(太)	[定員★名] 15:30~16:15 週替りレッスン (☆)			14:30~15:15 クロール・背泳ぎ 桐生					
[定員20名] 16:15~17:00 ポディジャム 45 嶋守				15:30~16:15 平泳ぎ・バタフライ 我妻	[定員★名] 16:00~16:45 週替りレッスン (☆)	エアロピクス スキルアップ レッスン (有料)			
				16:30~17:15 アクアスリム 我妻				16:15~17:00 週替りレッスン (☆)	

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング

MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(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/>

【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)