

# グラン・スポール あすと長町 レッスンプログラム タイムスケジュール

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

◆2020年5月9日～5月13日

5月9日(土)				5月10日(日)				5月11日(月)				5月12日(火)				5月13日(水)			
第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
																			10:15～10:35 水中ウォーク 佐藤(千)
								[定員18名] 11:00～11:45 ボディバランス45 佐藤(美)										[定員18名] 11:00～11:30 Group Centergy30 佐々木(康)	11:00～12:00 ベビー スイミング スクール (有料)
[定員18名] 12:00～12:45 Group Blast45 山内				[定員18名] 12:30～13:15 ボディバランス45 佐藤(美)			12:00～12:45 クロール 佐藤(千)	[定員25名] 12:15～13:00 ボディコンバット45 佐藤(美)					[定員25名] 12:00～12:30 はじめてバイライヤ 江澤			[定員25名] 12:00～12:45 ボディジャム45 佐竹			12:15～13:00 アクアスリム 佐藤(千)
	[定員25名] 13:00～13:45 ボディコンバット45 鈴木(健)												[定員25名] 13:00～13:30 ボディコンバット30 鈴木(彩)					[定員18名] 13:15～13:45 Group Core 佐藤(美)	[定員10名] 13:15～14:00 ホットバランス 佐々木(康)
[定員18名] 14:00～14:45 Group Centergy45 佐々木(康)			14:00～14:30 ワンポイントクロール 米澤		[定員20名] 14:00～14:45 ボディパンプ45 加藤			[定員18名] 14:15～14:45 GRIT 鈴木(健)	[定員10名] 14:15～15:00 ホットリンバカアストレッチ				[定員10名] 14:15～15:00 サーフエクササイズ BASIC 山内	[定員10名] 14:15～15:00 ホットピラティス 鈴木(健)		[定員25名] 14:15～15:00 ボディコンバット45 佐藤(美)			13:15～14:00 背泳ぎ 佐藤(千)
	[定員25名] 15:00～15:45 ボディジャム45 佐竹		14:40～15:10 ワンポイント背泳ぎ 米澤					[定員20名] 15:00～15:45 ボディパンプ45 加藤		片岡			[定員18名] 15:00～15:45 Group Centergy45 原田					[定員25名] 15:15～16:00 ボディアタック45 佐藤(大)	14:30～15:45 リトル スイミング スクール (有料)
				[定員25名] 16:00～16:45 ボディコンバット45 佐々木(康)															
			16:15～17:00 水中トレーニング 加藤				16:15～17:00 背泳ぎ 佐藤(千)												
[定員25名] 17:00～17:45 Group Groove45 山内																			16:15～17:30 ジュニア スイミング スクール (有料) (全コース貸切り)
	[定員25名] 18:00～18:45 ボディジャム45 佐竹		17:30～18:15 平泳ぎ 米澤																
[定員25名] 19:00～19:30 ボディコンバット30 佐々木(康)								[定員25名] 19:00～19:45 Group Fight45 佐々木(康)		[定員10名] 19:30～20:15 ホットリンバカアストレッチ 片岡			[定員18名] 19:00～19:30 Group Centergy30 原田	[定員10名] 19:00～19:45 ホットピラティス 江澤		[定員25名] 19:00～19:30 ボディアタック30 佐藤(大)		[定員10名] 19:00～19:45 ホットバランス 佐々木(康)	19:00～19:45 パタフライ 米澤
								[定員20名] 20:45～21:30 ボディパンプ45 加藤					[定員10名] 20:45～21:30 サーフエクササイズ BASIC 山内		[定員25名] 20:45～21:30 ボディコンバット45 佐藤(美)				20:00～20:45 平泳ぎ 米澤

プールの予約制クラスです。開始30分前から予約受付となります。

