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18日～5月24日

5月18日(月)

第1スタジオ
- 【定員18名】 11:00～11:30 ボディバランス30 佐藤(美)
- 【定員25名】 12:00～12:45 バイラバイラ45 佐川
- 【定員25名】 13:15～14:00 ズンバ 内藤
- 【定員25名】 14:30～15:00 ボディコンバット30 鈴木(健)
- 【定員25名】 19:00～19:45 ボディアタック45 片岡
- 【定員20名】 20:15～21:00 ボディパンプ45 加藤

第2スタジオ
- 【定員18名】 10:15～11:00 ピラティス 大友
- 【定員18名】 11:30～12:15 リンパケアストレッチ 釼持
- 【定員25名】 12:45～13:15 barre 鈴木(み)
- 【定員20名】 14:00～14:45 ボディパンプ45 加藤
- 【定員18名】 19:30～20:00 GRIT 鈴木(健)
- 【定員25名】 20:30～21:15 ボディジャム45 早坂(の)

ホットヨガスタジオ
- 【定員10名】 11:00～11:45 ホットヨガ 久保
- 【定員10名】 12:15～13:00 ホットヨガ 大戸
- 【定員10名】 14:00～14:45 ホットリンパケアストレッチ 片岡
- 【定員10名】 20:00～20:45 ホットヨガ 釼持

プール
- 10:30～10:50 水中ウォーク 原田
- 11:00～11:45 クロール 狩野
- 13:30～14:15 アクアスリム 今野(江)
- 14:30～15:45 リトルスイミングスクール (有料)
- 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)
- 19:15～20:00 水中トレーニング 佐藤(千)
- 20:15～21:00 初級クロール 佐藤(千)

5月19日(火)

第1スタジオ
- 【定員25名】 10:30～11:15 フラダンス 猿橋
- 【定員18名】 11:45～12:30 バレエシェイプ 和田
- 【定員25名】 13:00～13:45 ボディコンバット45 鈴木(彩)
- 【定員12名】 14:15～15:00 UBOUND 45 江澤
- 【定員12名】 19:00～19:45 UBOUND 45 江澤
- 【定員18名】 20:30～21:15 GroupCentergy45 原田

第2スタジオ
- 【定員25名】 10:15～10:45 リズム体操 江澤
- 【定員25名】 11:30～12:15 歩いてシェイプ 大友
- 【定員18名】 12:45～13:30 ヨガ45 あつこ
- 【定員25名】 14:00～14:45 ボディジャム45 嶋守
- 【定員10名】 15:15～16:00 サーフエクササイズBASIC 山内
- 【定員25名】 19:45～20:15 ボディコンバット30 鈴木(健)
- 【定員10名】 20:45～21:30 サーフエクササイズBASIC 山内

ホットヨガスタジオ
- 【定員10名】 11:45～12:30 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)
- 【定員10名】 13:00～13:45 ホットヨガ 大友
- 【定員10名】 14:15～15:00 ホットヨガ 橋本(維)
- 【定員10名】 19:30～20:15 ホットヨガ 久保

プール
- 10:40～11:00 はじめてスイム 山中
- 11:10～11:30 バタ足 山中
- 11:45～12:30 アクアスリム 我妻
- 12:45～13:15 ワンポイントバタフライ 我妻
- 13:30～14:00 ワンポイント平泳ぎ 佐藤(千)
- 14:45～16:00 キンダースイミングスクール (有料)
- 18:45～19:05 はじめてスイム 米澤
- 19:20～19:50 ワンポイントクロール 佐藤(千)
- ワンポイント 20:05～20:20
- 20:20～20:35 米澤

5月20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

休館日

5月21日(木)

第1スタジオ
- 【定員18名】 12:00～12:30 ピラティス30 加藤
- 【定員25名】 13:00～13:50 ウォーク&ジョグソフト 菅原
- 【定員18名】 14:20～15:05 ヨガ45 斉田
- 【定員18名】 19:30～20:15 GroupCentergy45 狩野
- 【定員25名】 20:45～21:30 ボディジャム45 佐竹

第2スタジオ
- 【定員18名】 11:30～12:00 CXワークス 里館
- 【定員12名】 12:45～13:30 UBOUND 45 狩野
- 【定員20名】 14:00～14:30 ボディパンプ30 加藤
- 【定員25名】 15:00～15:30 barre 鈴木(み)
- 【定員25名】 19:00～19:45 ボディコンバット45 鈴木(健)
- 【定員20名】 20:15～21:00 ボディパンプ45 本木

ホットヨガスタジオ
- 【定員10名】 11:00～11:45 ホットヨガ 釼持
- 【定員10名】 12:30～13:15 ホットヨガ 半澤
- 【定員10名】 14:00～14:45 ホットヨガ 浅倉
- 【定員10名】 20:00～20:45 ホットヨガ 久保

プール
- 10:30～10:50 バタ足 山中
- 11:00～11:45 初級クロール 米澤
- 12:00～12:45 バタフライ 米澤
- 13:00～13:30 水中ストレッチ 原田
- 13:45～14:30 アクアスリム 今野(江)
- 14:45～16:00 キンダースイミングスクール (有料)
- 予 18:45～19:30 スノーケリング 米澤
- 20:00～20:45 水中トレーニング 原田

5月22日(金)

第1スタジオ
- 【定員18名】 11:00～11:45 リンパケアストレッチ 橋本(維)
- 【定員25名】 12:15～13:00 ボディアタック45 片岡
- 【定員18名】 13:30～14:15 ボディバランス45 佐藤(美)
- 【定員20名】 14:45～15:30 ボディパンプ45 加藤
- 【定員25名】 19:15～20:00 バイラバイラ45 渡邊(華)
- 【定員25名】 20:30～21:15 ボディコンバット45 佐藤(美)

第2スタジオ
- 【定員25名】 11:00～11:50 ウォーキング50 金澤
- 【定員10名】 12:20～13:05 サーフエクササイズTotal Beauty 荒木
- 【定員25名】 13:35～14:20 バレトン 片岡
- 【定員25名】 14:50～15:35 SH'BAM45 渡邊(華)
- 【定員25名】 19:15～20:00 ボディアタック45 片岡
- 【定員18名】 20:30～21:15 GroupCentergy45 佐藤(太)

ホットヨガスタジオ
- 【定員10名】 11:30～12:15 ホットヨガ 目黒
- 【定員10名】 13:00～13:45 ホットヨガ 斉田
- 【定員10名】 14:15～15:00 ホットピラティス 原田
- 【定員10名】 19:30～20:15 ホットヨガ 釼持

プール
- 10:15～11:00 平泳ぎ 我妻
- 11:15～12:00 アクアスリム 我妻
- 12:20～12:40 はじめてスイム 木村(麻)
- 12:50～13:30 息つぎクロール 木村(麻)
- 13:45～14:15 ワンポイント背泳ぎ 米澤
- 14:30～15:45 リトルスイミングスクール (有料)
- 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)
- 19:00～19:45 クロール 我妻
- 20:00～20:45 背泳ぎ 佐藤(千)

予 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。

Sportsclub GRAND SPORT **あすと長町**

5月23日 (土)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
【定員18名】 11:30〜12:15 ヨガ45 Ioko	【定員18名】 12:00〜12:45 Group Blast45 山内		11:00〜12:00 ベビースイミングスクール（有料）
【定員25名】 13:00〜13:45 ボディコンバット45 鈴木(健)	【定員25名】 13:15〜14:00 ボディジャム45 佐竹		12:00〜13:15 リトルスイミングスクール（有料）
【定員25名】 14:30〜15:15 バイラバイラ45 滑川	【定員18名】 14:30〜15:15 Group Centergy45 佐々木(康)		14:00〜14:30 ワンポイントクロール 今野(江)
			14:40〜15:10 ワンポイント背泳ぎ 今野(江)
			16:15〜17:00 水中トレーニング 加藤
	【定員25名】 17:30〜18:15 ボディアタック45 山内		17:30〜18:15 平泳ぎ 米澤
【定員25名】 18:30〜19:15 ヒップホップ 二階堂	【定員25名】 18:45〜19:30 ボディコンバット45 早坂（の）		

5月24日(日)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
【定員18名】 11:30〜12:15 ヨガ45 浅倉			
	【定員25名】 12:30〜13:15 ボディジャム45 佐竹		12:00〜12:45 水中トレーニング 佐藤(千)
	【定員18名】 13:45〜14:15 GRIT 鈴木(健)		
【定員25名】 15:30〜16:15 バイラバイラ45 菊田	【定員25名】 15:00〜15:45 ボディコンバット45 佐々木(康)		
	【定員25名】 16:30〜17:15 ショートエキサイト 菊田		16:15〜17:00 平泳ぎ 佐藤(千)

予 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。

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング

5月18日 (月)		5月19日 (火)		5月20日 (水)		5月21日 (木)		5月22日 (金)		5月23日 (土)		5月24日 (日)	
ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30	ゴルフ	予R30
12:00〜14:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)		12:00〜14:00 ゴルフレッスン 大江		休館日		12:00〜14:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)		12:00〜14:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)		12:00〜15:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)			
						19:00〜21:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)		19:00〜21:00 ゴルフレッスン 佐々木(英)					

※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、レッスン変更をご確認いただけます。
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下さい。
- ◎月〜金が祝日の場合、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下さい。
- ●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。

【ご予約場所】

予約場所はこちらです。（レッスン開始30分前から予約受付）

アスレチックジム カウンター	**スタジオレッスンはすべて予約制となります。定員はタイムスケジュールにてご確認下さい。**
プール	**ワンポイントレッスン（定員2名）・スノーケリング（定員10名）**