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

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)

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】 11:00～11:30 ボディバランス30 佐藤(美)	【定員18名】 10:15～11:00 ピラティス 大友	【定員10名】 11:00～11:45 ホットヨガ 久保	10:30～10:50 水中ウォーク 原田
【定員25名】 12:00～12:45 バイラバイラ45 佐川	【定員18名】 11:30～12:15 リンパケアストレッチ 釼持	【定員10名】 12:15～13:00 ホットヨガ 大戸	11:00～11:45 クロール 狩野
【定員25名】 13:15～14:00 ズンバ 内藤	【定員25名】 13:00～13:50 ベリーダンス マルチンス・アンド レア	【定員10名】 14:00～14:45 ホットリンパケアストレッチ 片岡	13:30～14:15 アクアスリム 今野(江)
【定員25名】 14:30～15:00 ボディコンバット30 鈴木(健)	【定員18名】 14:20～15:05 ヨガ45 佐藤(美)		14:30～15:45 リトルスイミングスクール (有料)
【定員25名】 15:30～16:15 バレトン 八木澤	【定員20名】 15:35～16:20 ボディパンプ45 加藤		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】 19:00～19:45 Group Fight 45 佐々木(康)	【定員18名】 19:30～20:00 GRIT 鈴木(健)	【定員10名】 19:00～19:45 ホットヨガ 浅野	19:15～20:00 水中トレーニング 佐藤(千)
【定員25名】 20:15～21:00 ボディアタック45 片岡	【定員25名】 20:30～21:15 ボディジャム45 早坂(の)	【定員10名】 20:30～21:15 ホットヨガ 釼持	20:15～21:00 初級クロール 佐藤(千)
【定員25名】 21:30～22:15 ボディコンバット45 鈴木(健)	【定員20名】 21:45～22:30 ボディパンプ45 加藤		

TUE(火)

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25名】 10:30～11:15 フラダンス 猿橋	【定員25名】 10:30～11:00 リズム体操 江澤		10:40～11:00 はじめてスイム 山中
【定員18名】 11:45～12:30 バレエシェイプ 和田	【定員25名】 11:30～12:15 歩いてシェイプ 大友	【定員10名】 11:45～12:30 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)	11:10～11:30 バタ足 山中
【定員18名】 13:00～13:50 フェルデンクライスメソッド 橋本(維)	【定員18名】 12:45～13:30 ヨガ45 あつこ	【定員10名】 13:00～13:45 ホットヨガ 大友	11:45～12:30 アクアスリム 我妻
【定員12名】 14:20～15:05 UBOUND 45 江澤	【定員25名】 14:00～14:45 ボディジャム45 嶋守	【定員10名】 14:15～15:00 ホットヨガ 橋本(維)	12:45～13:15 ワンポイントバタフライ 我妻
【定員25名】 15:35～16:20 ズンバ 菊田	【定員★名】 15:15～16:00 週替りレッスン (☆)		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)
【定員12名】 19:00～19:30 UBOUND 30 江澤	【定員18名】 19:00～19:45 ヨガ45 早坂(ま)	【定員10名】 19:00～19:45 ホットピラティス 原田	18:45～19:05 はじめてスイム 米澤
【定員25名】 20:00～20:45 ズンバ 高橋(加)	【定員25名】 20:15～20:45 ボディコンバット30 鈴木(健)	【定員10名】 20:15～21:00 ホットヨガ 久保	19:20～19:50 ワンポイントクロール 佐藤(千)
【定員18名】 21:15～22:00 GroupCentergy45 原田	【定員10名】 21:15～22:00 サーフエクササイズ BASIC 山内		ワンポイント 20:05～20:20 / 20:20～20:35 米澤
			21:00～22:00 マスターズ 佐藤(千)

WED(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
【定員25名】 10:15～10:45 はじめてバイラバイラ 滑川	【定員18名】 10:15～11:00 ヨガ45 西崎	【定員10名】 11:00～11:45 ホットヨガ 松森	10:15～10:35 水中ウォーク 今野(江)
【定員12名】 11:15～12:00 UBOUND 45 畠山	【定員18名】 11:30～12:00 GroupCentergy30 (☆)		11:00～12:00 ベビースイミングスクール (有料)
【定員18名】 12:30～13:00 シェイプクラス 原田	【定員25名】 12:30～13:15 バイラバイラ45 佐々木(知)	【定員10名】 13:00～13:45 ホットバランス 佐々木(康)	12:15～13:00 アクアスリム 及川
【定員18名】 13:30～14:15 ピラティス 小野	【定員25名】 13:45～14:30 ボディジャム45 佐竹		13:15～14:00 背泳ぎ 佐藤(千)
【定員25名】 14:45～15:30 ボディコンバット45 佐藤(美)	【定員10名】 15:00～15:45 サーフエクササイズ BASIC 大戸	【定員10名】 14:30～15:15 ホットヨガ 小野	14:30～15:45 リトルスイミングスクール (有料)
【定員25名】 16:00～16:30 ボディアタック30 佐藤(大)			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】 19:15～20:00 ヒップホップ45 二階堂	【定員18名】 19:00～19:45 ボディバランス45 佐藤(美)	【定員10名】 19:00～19:45 ホットヨガ 半澤	19:00～19:45 バタフライ 米澤
【定員25名】 20:30～21:15 ボディアタック45 佐藤(大)	【定員25名】 20:15～21:00 バイラバイラ45 八木澤	【定員10名】 20:15～21:00 ホットヨガ 大戸	20:00～20:45 平泳ぎ 米澤
【定員25名】 21:45～22:15 ボディコンバット30 佐藤(美)	【定員10名】 21:30～22:15 サーフエクササイズ Total Beauty 大戸		21:00～22:00 クロール・背泳ぎマスター 木村(麻)

THU(木)

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25名】 10:30～11:15 フラダンス 佐藤(桃)	【定員18名】 11:00～11:30 CXワークス 里館	【定員10名】 11:00～11:45 ホットヨガ (☆)	10:30～10:50 バタ足 山中
【定員18名】 11:45～12:30 バレエシェイプ 和田	【定員18名】 12:00～12:30 GroupCentergy30 狩野	【定員10名】 12:30～13:15 ホットヨガ 半澤	11:00～11:45 初級クロール 米澤
【定員25名】 13:00～13:50 ウォーク&ジョグソフト 菅原	【定員20名】 13:00～13:30 ボディパンプ30 加藤		12:00～12:45 バタフライ 米澤
【定員18名】 14:20～15:05 ヨガ45 斉田	【定員25名】 14:00～14:30 ボディコンバット30 早坂(の)	【定員10名】 14:00～14:45 ホットヨガ 浅倉	13:00～13:30 水中ストレッチ 原田
【定員12名】 15:35～16:20 UBOUND 45 狩野	【定員18名】 15:00～15:30 barre 鈴木(み)		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)
【定員25名】 19:00～19:45 ノンストップバイラバイラ45 佐々木(知)	【定員25名】 19:00～19:45 ボディコンバット45 鈴木(健)	【定員10名】 19:00～19:45 ホットピラティス 本木	18:45～19:30 スノーケリング 米澤
【定員25名】 20:15～21:00 ショートエキサイト 佐々木(知)	【定員12名】 20:15～21:00 UBOUND 45 狩野	【定員10名】 20:30～21:15 ホットヨガ 久保	20:00～20:45 水中トレーニング 原田
【定員20名】 21:30～22:15 ボディパンプ45 本木	【定員25名】 21:30～22:15 ボディジャム45 佐竹		21:00～22:00 スイムサークル

FRI(金)

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】 11:00～11:45 リンパケアストレッチ 橋本(維)	【定員25名】 11:00～11:50 ウォーキング50 金澤	【定員10名】 11:30～12:15 ホットヨガ 目黒	10:15～11:00 平泳ぎ 我妻
【定員25名】 12:15～13:00 ボディアタック45 片岡	【定員10名】 12:20～13:05 サーフエクササイズ Total Beauty 荒木	【定員10名】 13:00～13:45 ホットヨガ 斉田	11:15～12:00 アクアスリム 我妻
【定員★名】 13:30～14:15 週替りレッスン 佐藤(美)	【定員25名】 13:35～14:20 バレトン 清水	【定員10名】 14:15～15:00 ホットリンパケアストレッチ 片岡	12:20～12:40 はじめてスイム 木村(麻)
【定員20名】 14:45～15:15 ボディパンプ30 橋本(裕)	【定員25名】 14:50～15:35 SH'BAM45 渡邊(華)		12:50～13:30 息つぎクロール 木村(麻)
【定員18名】 15:45～16:25 アロマリラクゼーション 熊谷(真)	【定員18名】 16:05～16:35 CXワークス 橋本(裕)		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)
【定員25名】 19:00～19:45 ボディアタック45 片岡	【定員25名】 19:00～19:45 ボディジャム45 渡邊(華)	【定員10名】 19:15～20:00 ホットヨガ 釼持	19:00～19:45 クロール 我妻
【定員25名】 20:15～21:00 ボディコンバット45 佐藤(美)	【定員18名】 20:15～21:00 GroupCentergy45 佐藤(太)	【定員10名】 20:30～21:15 ホットリンパケアストレッチ 釼持	20:00～20:45 背泳ぎ 佐藤(千)
【定員★名】 21:30～22:15 週替りレッスン (☆)	【定員20名】 21:30～22:15 ボディパンプ45 (☆)		21:00～22:00 平泳ぎ・バタフライマスター 我妻

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**

SAT(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】 11:15～12:00 ヨガ45 Ioko	【定員18名】 11:30～12:15 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】 12:30～13:15 ズンバ 菊田	【定員★名】 12:45～13:30 週替りレッスン（☆）		12:00～13:15 リトルスイミングスクール（有料）
【定員25名】 13:45～14:30 ボディコンバット45 鈴木(健)	【定員25名】 14:00～14:45 バレトン 及川		14:00～14:30 ワンポイントクロール 今野(江)
【定員25名】 15:00～15:45 バイラバイラ45 滑川	【定員18名】 15:15～16:00 Group Centergy45 佐々木(康)		14:40～15:10 ワンポイント背泳ぎ 今野(江)
【定員18名】 16:15～17:00 ヨガ45 半澤	【定員10名】 16:30～17:15 サーフエクササイズBASIC 山内		16:15～17:00 水中トレーニング 加藤
【定員25名】 17:30～18:15 ズンバ 清水	【定員25名】 18:00～18:45 ボディアタック45 山内		17:30～18:15 週替りレッスン（☆）
【定員25名】 18:45～19:30 ヒップホップ45 二階堂	【定員25名】 19:15～20:00 ボディコンバット45 早坂（の）		

SUN(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			12:00～12:45 週替りレッスン（☆）
【定員25名】 13:30～14:15 ズンバ 清水	【定員★名】 12:30～13:15 週替りレッスン（☆）		
【定員25名】 15:30～16:15 バイラバイラ45 菊田	【定員★名】 13:45～14:30 週替りレッスン（☆）		
	【定員★名】 15:00～15:45 週替りレッスン（☆）		
	【定員25名】 16:30～17:15 ショートエキサイト 菊田		16:15～17:00 週替りレッスン（☆）

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

MON(月) ゴルフ	MON(月) 予R30	TUE(火) ゴルフ	TUE(火) 予R30	WED(水) ゴルフ	WED(水) 予R30	THU(木) ゴルフ	THU(木) 予R30	FRI(金) ゴルフ	FRI(金) 予R30	SAT(土) ゴルフ	SAT(土) 予R30	SUN(日) ゴルフ	SUN(日) 予R30
12:00～14:00 ゴルフレッスン 鈴木(豪)		12:00～14:00 ゴルフレッスン 大江		12:00～14:00 ゴルフレッスン 進藤		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 鈴木(豪)						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）