

グランサイズ青山

スタジオ&プール プログラムタイムテーブル

2024年4月～6月

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
7:00					休館日の為 終日ご利用頂けません									7:00	
30	オリジナル健康体操 7:20-7:50 的場 正晃		ヨガ 7:20-7:50 大塚 みすず			ヨガ 7:20-7:50 大塚 かなえ		ヨガ(体) 7:20-7:50 齋藤 りょう子							30
8:00															8:00
30															30
9:00															9:00
30															30
10:00	バレエ(入門) 9:50-10:20 竹崎 絵美		予 有 【有料】バレエ(バリエーション) 10:00-11:00 竹崎 絵美	クロール中級 10:00-10:30 奥田 由美子			オリジナル健康体操 (ピラティス) 10:30-11:15 小川 郁子	オリジナル健康体操 (骨盤調整エクササイズ) 10:30-11:30 小川 郁子		ヨガ(体) 9:20-10:20 齋藤 りょう子			変更 ボディコンバット 10:00-11:00 ボディコンバットインストラクター 担当者は代行指示にてご案内致します。		10:00
30															30
11:00	バレエ 10:40-11:40 竹崎 絵美			スイミング初級 10:40-11:10 奥田 由美子							オリジナル健康体操 (ピラティス) 10:40-11:40 小川 郁子				11:00
30															30
12:00	ヨガ(心) 12:00-13:00 小林 サチ子		バレトン 11:30-12:30 土橋 恵子			ボディバンプ45 11:45-12:30 齋藤 真紀	スイミング初級 11:45-12:15 小川 郁子 <small>脱活 水中開活ウォーキング 12:20-12:35 小川郁子</small>	ボディジャム 12:00-13:00 柿沼 伸也		ボディアタック 12:00-13:00 的場 正晃			ヨガ(体) 11:30-12:30 小山 亜由美		12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00	ジャズダンス (カーディオエクササイズ) 13:20-14:20 瀧美 直也	ストレッチ&ウォーク 13:30-14:00 岡 光美	ストレッチ 13:00-13:45 土橋 恵子			ジャズダンス (カーディオエクササイズ) 13:00-14:00 瀧美 直也		ZUMBA 13:45-14:30 芹澤 リサ		ボディバンプ 13:30-14:30 的場 正晃			ボディバンプ45 12:50-13:35 布瀬 可奈子		14:00
30		スイミング初級 14:05-14:35 岡 光美												ボディアタック45 13:55-14:40 布瀬 可奈子	14:00
15:00	フラダンス 14:40-15:40 福井 タ子		ボディコンバット 14:15-15:15 的場 正晃					ボディバンプ45 14:50-15:35 齋藤 真紀		ヨガ 15:00-15:45 大塚 みすず			ヨガ 15:00-16:00 大塚 みすず		15:00
30															30
16:00	ヨガ 16:00-16:45 齋藤 りょう子		ボディアタック45 15:45-16:30 TAKUYA			ヨガ(体) 15:10-16:10 土橋 恵子		バレエ 16:00-17:00 笹本 規子		ボディコンバット45 16:05-16:50 TAKUYA	予 有 【有料】スイミングトレーニング(アドバンス+) 15:55-16:25 松永 タ加 スイミングトレーニング(初級) 16:30-17:00 松永 タ加 スイミングトレーニング(背泳ぎ) 17:05-17:35 松永 タ加				16:00
30															30
17:00	変更 ボディコンバット45 17:05-17:50 間根山 麻美														17:00
30														30	
18:00	ボディバンプ 18:10-19:10 渡辺 尚樹		オリジナルダンス 19:00-20:00 HIROKI		ボディアタック45 18:00-18:45 的場 正晃		オリジナル健康体操 (骨盤トレーニング) 19:00-20:00 前畑 行宏							18:00	
30														30	
19:00														19:00	
30														30	
20:00	ヨガ 19:30-20:30 大塚 かなえ				オリジナル健康体操 (骨盤調整) 19:30-20:30 小山 亜由美		ボディバンプ45 20:20-21:05 前畑 行宏							20:00	
30														30	
21:00														21:00	

【 マーク表記に関して 】

- 予 【予約マーク】 事前にご予約が必要となります。
 - 有 【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要となります。(都度参加費を頂いているクラス)
 - 変更 【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
 - NEW 【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
- 安全の為、各クラス定員を設けさせていただいております。ご協力の程よろしくお願い致します。

定員:25名 (ストレッチのみ28名)

グランサイズ青山		■営業時間のご案内■	
曜日	営業時間		
月・火・木・金	7:00～22:00 (マシンジム・プールは21:30まで)		
土・日・祝	9:00～20:00 (マシンジム・プールは19:30まで)		

4月29日(月)祝日プログラム

スタジオ		プール	
10:00		終日、フリーでご利用頂けます。 時間帯によっては、プライベート レッスンで1コース使用させていただきます。 ※使用時間につきましては、当日プール サイド掲示板にてご案内させていただきます。	10:00
11:00	【有料】バレエ特別レッスン 9:50-11:20 竹崎 絵美 ※詳細は別途ご案内致します。		11:00
12:00			12:00
13:00	ヨガ 12:00-13:00 齋藤 りょう子		13:00
14:00	ジャズダンス (カーディオエクササイズ) 13:20-14:20 渥美 直也		14:00
15:00	フラダンス 14:40-15:40 福井 タ子		15:00
16:00			16:00
17:00	ボディコンバット 16:00-17:00 間根山 麻美		17:00
18:00			18:00
19:00			19:00

会員の皆様に安全で効果的にプログラムにご参加いただくために
レッスンへの途中入場、途中退場はご遠慮いただきますようお願い致します。

5月3日(金)祝日プログラム

スタジオ		プール	
10:00		【有料】スイミングフォームチェック 10:00-10:20 奥田由美子	10:00
11:00	【有料】バレエ特別レッスン 9:50-11:20 竹崎 絵美 ※詳細は別途ご案内致します。		11:00
12:00		【有料】スイミングフォームチェック 10:20-10:40 奥田由美子	
13:00		【有料】スイミングフォームチェック 10:50-11:10 奥田由美子	
14:00		【有料】スイミングフォームチェック 11:10-11:30 奥田由美子	
15:00		【有料】スイミングフォームチェック 11:40-12:00 奥田由美子	
16:00		【有料】スイミングフォームチェック 12:00-12:20 奥田由美子	
17:00			
18:00		【有料】スイミングフォームチェック 13:10-13:30 奥田由美子	
19:00		【有料】スイミングフォームチェック 13:30-13:50 奥田由美子	

5月4日(土)、5日(日)は通常のスケジュールで実施致します。

会員の皆様に安全で効果的にプログラムにご参加いただくために
レッスンへの途中入場、途中退場はご遠慮いただきますようお願い致します。

5月6日(月)祝日プログラム

	スタジオ	プール	
10:00	オリジナル健康体操 (青竹&ストレッチ) 9:35-10:20 的場 正晃	【有料】スイミングフォームチェック 10:00-10:20 奥田由美子	10:00
		【有料】スイミングフォームチェック 10:20-10:40 奥田由美子	
11:00	10:40-11:40 ボディアタック 的場 正晃	【有料】スイミングフォームチェック 10:50-11:10 奥田由美子	11:00
		【有料】スイミングフォームチェック 11:10-11:30 奥田由美子	
12:00		【有料】スイミングフォームチェック 11:40-12:00 奥田由美子	12:00
		【有料】スイミングフォームチェック 12:00-12:20 奥田由美子	
13:00	ヨガ 12:00-13:00 大舘 かなえ		13:00
14:00	ジャズダンス (カーディオエクササイズ) 13:20-14:20 渥美 直也	ストレッチ&ウォーク 13:30-14:00 岡 光美	14:00
		スイミング初中級 14:05-14:35 岡 光美	
15:00	【有料】J-POP DANCE GROOVE 14:45-16:00 HIROKI ※詳細は別途ご案内致します。		15:00
16:00			16:00
17:00	ヨガ 16:20-17:20 齋藤 りょう子		17:00
18:00	ボディバランス 17:40-18:40 柿沼 伸也		18:00
19:00			19:00

5月4日(土)、5日(日)は通常スケジュールで実施致します。

会員の皆様に安全で効果的にプログラムにご参加いただくために
レッスンへの途中入場、途中退場はご遠慮いただきますようお願い致します。