# グランサイズ 恵比寿ガーデン　スタジオ＆プール　プログラムタイムテーブル

2024年　4月～

## 月曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

## 火曜日

### スタジオ

- ボディバランス　定員20名　7:00－7:45　工藤　舞子　6:30～
- バレエエクササイズ（体バランス調整）　定員20名　9:15－10:00　鶴間　和人　6:30～
- 青骨コンディショニング　定員20　11:00－11:45　鈴木　眞理子　6:30～
- ZUMBA　定員18名　12:45－13:30　IPPEI　11:00～
- NEW ジャズダンス　定員18名　14:15－15:00　福岡　莉和　11:00～
- バレエ　定員18名　16:00－17:00　廣田　あつ子　有 11:00～
- ﾊﾞﾚｴﾄｩｰｼｭｰｽﾞﾚｯｽﾝ　17:15－18:00　廣田　あつ子
- ヨガ(心)　定員20名　19:00－19:45　AKANE　18:00～
- 変更 ボディパンプ45　定員18　20:15－21:00　インストラクター　18:00～

### スカッシュ

- 有 体バランス調整　10:30-11:15　鶴間　和人　定員：6名　¥2,475(税込)　1/回
- 定員：12名　¥13,200　(税込)/4回
- 9名以上の場合は2コース使用致しま

### プール

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 変更 クロール(中級)　9:30－10:00　平野　武司
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- 変更 スイミング(フォーム)　11:30－12:15　平野　武司
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- 変更 クロール(初級)　13:30－14:00　山根　香保里
- 変更 平泳ぎ(中級)　14:15－14:45　山根　香保里
- アクアビクス(エンジョイ)　15:00－15:30　岡　光美
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:30－19:30
- スイミング(上級)　20:00－20:30　菅原　義孝
- 変更 スイミング(4泳法)　20:45－21:30　平野　武司
- フリーウォーキング　21:35－22:00

## 水曜日

### スタジオ

- 定員20名　ストレッチ　8:45－9:15　鶴間　和人　6:30～
- 定員20名　ボディバランス45　10:15－11:00　工藤　舞子　6:30～
- 定員18　ボディジャム45　11:30－12:15　菅谷　環　6:30～
- 定員20　ヨガ(体)（ヴィンヤサヨガ）　12:45－13:30　古賀　恭子　11:00～
- 定員23名　太極拳　14:00－14:45　森岡　みな　11:00～
- 定員20名　ヨガ(心)　15:30－16:15　川津　千子　11:00～
- 有 K-POPダンス　17:45-18:45　チェ　ユンテ
- 定員18名　サーキットステップ　19:15－20:00　石川　文基　18:00～
- 定員23　ボディコンバット45　20:30－21:15　布瀬　可奈子　18:00～

### スカッシュ

- 有 太極拳　10:40－11:40　森岡　みな
- 定員：6名　¥4,400(税込)　/1回

### プール

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 変更 平泳ぎ(初級)　9:30－10:00　杉浦　由悟
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- 定員：4名　¥4,400(税込)　/1回
- フリーウォーキング　12:30－13:30
- アクアウォーキング　15:00－15:30　高野　愛美
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:30－19:25
- スイミング(フォーム)　19:30－20:15　菅原　義孝
- フリーウォーキング　21:00－21:30

## 木曜日

### スタジオ

- 定員18　ZUMBA GOLD　7:45－8:30　IPPEI　6:30～
- 定員15　ストレッチ（のびのび体操）　9:15－10:00　鉄﨑　祐子　6:30～
- 定員20　ヨガ(体)　11:15－12:00　鈴木　智美　6:30～
- 定員23名　太極拳　13:00－13:45　銭　飆　11:00～
- 定員18名　メガダンス45　14:15－15:00　菅　佳子　11:00～
- 定員18名　バレエ(入門)　15:30－16:15　廣田　あつ子　11:00～
- NEW 定員20名　健美操　16:45－17:30　難波　希三子　11:00～
- 定員18名　ボディパンプ45　19:00－19:45　インストラクター　18:00～
- 定員23　ボディコンバット45　20:15－21:00　菅池　茂　18:00～

### スカッシュ

- ストレッチ（のびのび体操）　7:20－8:05　鉄﨑　祐子
- リズム＆ストレッチ　8:25－8:55　鉄﨑　祐子
- 定員：12名
- ストレッチ（のびのび体操）　10:20－11:05　鉄﨑　祐子
- 定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致します。

### プール

- 定員：12名
- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 変更 バタフライ(初級)　9:30－10:00　三條　香菜
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- スイミング(4泳法)　11:30－12:15　三條　香菜
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- アクアズンバ　13:30－14:00　IPPEI
- フリーウォーキング　14:05－14:30
- フリーウォーキング　16:00－16:30
- マスターズスイミング　19:30－20:15　菅原　義孝

## 金曜日

### スタジオ

- 定員20名　ヨガ(心)　10:30－11:15　吉川　明子　6:30～
- 定員20名　からだバランス調整　11:45－12:30　鶴間　和人　6:30～
- 定員20名　バレエエクササイズ　13:00－13:45　鶴間　和人　11:00～
- 定員18名　メガダンス60　14:15－15:15　菅　佳子　11:00～
- 定員20名　ヨガ(体)　15:45－16:30　土田　健太郎　11:00～
- 定員23名　フラダンス　18:30－19:15　関　めぐみ　18:00～
- 定員20名　オリジナルボディコンシャス　19:45－20:30　Soma　18:00～

### スカッシュ

### プール

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 中嶋　経予　水中温活ウォーキング　9:30-9:45　温活
- 水中腸活ウォーキング　9:45-10:00　腸活
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- 変更 背泳ぎ(中級)　13:30－14:00　三條　香菜
- スイミング(中級)　14:15－14:45　三條　香菜
- アクアストレッチ　15:00－15:30　三條　香菜
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:00－18:40
- アクアコンディショニング　18:45－19:30　大貫　那知子
- フリーウォーキング　21:00－21:30

## 土曜日

### スタジオ

- 定員15　ストレッチ（のびのび体操）　8:30－9:15　鉄﨑　祐子　8:00～
- 定員20　オリジナルボディコンシャス　10:15－11:00　Soma　8:00～
- 定員20名　ボディバランス45　11:30－12:15　辻　理恵　8:00～
- 定員20　バレエストレッチ　13:00－13:30　江口　冨美子　11:00～
- 定員18名　バレエ　13:45－14:45　江口　冨美子　11:00～
- 定員18名　ボディパンプ45　15:15－16:00　染川　美佳　11:00～
- 定員20名　ヨガ(体)　16:30－17:15　鈴木　智美　15:00～
- 変更 定員23名　レズミルズプログラム　17:45－18:30　インストラクター　15:00～
- 定員18名　バレエ　19:00－20:00　竹崎　絵美　15:00～

### スカッシュ

- ストレッチ（のびのび体操）　9:45－10:30　鉄﨑　祐子　定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致しま

### プール

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- フリーウォーキング　10:00－11:00
- マスターズスイミング　12:30－13:15　平野　武司
- アクアビクス（エンジョイ）　15:15－15:45　中嶋　経予
- フリーウォーキング　15:50－17:00
- フリーウォーキング　18:30－19:30

## 日曜日

### スタジオ

- 定員15　ストレッチ（のびのび体操）　8:30－9:15　鉄﨑　祐子
- 定員15　ストレッチ（のびのび体操）　9:45－10:30　鉄﨑　祐子　8:00～
- 定員20　ヨガ(体)　11:30－12:15　谷治　リカ　8:00～
- 定員20名　オリジナル健康体操（骨盤コンディショニング）　13:15－14:00　SANA　11:00～
- 定員18名　オリジナルダンス　14:30－15:30　チェ　ユンテ　11:00～
- 定員23名　太極拳　17:30－18:15　銭　飆　15:00～
- 定員18名　ZUMBA　19:15－20:00　富沢　宏幸　15:00～

### スカッシュ

- フィットネスボクシング　8:30-9:30　島田　肇　定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致しま

### プール

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- フリーウォーキング　10:00－10:55
- スイミング(4泳法)　11:00－11:45　山根　香保里
- スイミング(上級)　12:15－13:15　菅原　義孝
- 変更 背泳ぎ(初級)　13:30－14:00　菅原　義孝
- フリーウォーキング　14:05－15:00
- スイミング(フォーム)　15:30－16:15　菅原　義孝
- スイミング(4泳法)　16:30－17:15　菅原　義孝
- フリーウォーキング　18:30－19:30

| Web予約人数 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 定員12名 | 予約枠　5名 | 当日枠　7名 | 定員20名 | 予約枠　9名 | 当日枠　11名 | ★プログラムの下に当日予約の開始時間を記載しております。 |
| 定員15名 | 予約枠　7名 | 当日枠　8名 | 定員23名 | 予約枠　11名 | 当日枠　12名 | |
| 定員18名 | 予約枠　8名 | 当日枠　10名 | | | | |

## 【 マーク表記に関して 】

- 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- 有 【有料プログラムマーク】 別途参加料金が必要になります。（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。

## グランサイズ　恵比寿ガーデン　■ 営業時間のご案内 ■

| 曜日 | 営業時間 |
|---|---|
| 火・水・木・金 | 6:30～22:30 （マシンジム・プールは22:15まで） |
| 土・日・祝日 | 8:00～22:00 （マシンジム・プールは21:45まで） |

※毎週月曜日は休館日となります

# グランサイズ 恵比寿ガーデン　スタジオ＆プール　プログラムタイムテーブル

2024年　5月～

## 月曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

## 火曜日

**スタジオ**

- ボディバランス　定員20名　7:00－7:45　工藤　舞子　6:30～
- バレエエクササイズ（体バランス調整）　定員20名　9:15－10:00　鶴間　和人　6:30～
- 青骨コンディショニング　定員20　11:00－11:45　鈴木　眞理子　6:30～
- ZUMBA　定員18名　12:45－13:30　IPPEI　11:00～
- ジャズダンス　定員18名　14:15－15:00　福岡　莉和　11:00～
- バレエ　定員18名　16:00－17:00　廣田　あつ子　11:00～
- 有 変更 バレエ　バー&ポワント　17:15－18:00　廣田　あつ子
- ヨガ(心)　定員20名　19:00－19:45　AKANE　18:00～
- ボディパンプ45　定員18　20:15－21:00　インストラクター　18:00～

**スカッシュ**

- 有 体バランス調整　10:30－11:15　鶴間　和人　定員：6名　¥2,475(税込)　1/回
- 定員：8名　¥4,400　(税込)/1回　¥13,200　(税込)/4回
- 9名以上の場合は2コース使用致します

**プール**

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- クロール(中級)　9:30－10:00　平野　武司
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- スイミング(フォーム)　11:30－12:15　平野　武司
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- クロール(初級)　13:30－14:00　山根　香保里
- 平泳ぎ(中級)　14:15－14:45　山根　香保里
- アクアビクス(エンジョイ)　15:00－15:30　岡　光美
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:30－19:30
- スイミング(上級)　20:00－20:30　菅原　義孝
- スイミング(4泳法)　20:45－21:30　平野　武司
- フリーウォーキング　21:35－22:00

## 水曜日

**スタジオ**

- 定員20名　ストレッチ　8:45－9:15　鶴間　和人　6:30～
- 定員20名　ボディバランス45　10:15－11:00　工藤　舞子　6:30～
- 定員18　ボディジャム45　11:30－12:15　菅谷　環　6:30～
- 定員20　ヨガ(体)(ヴィンヤサヨガ)　12:45－13:30　古賀　恭子　11:00～
- 定員23名　太極拳　14:00－14:45　森岡　みな　11:00～
- 定員20名　ヨガ(心)　15:30－16:15　川津　千子　11:00～
- 有 K-POPダンス　17:45－18:45　チェ　ユンテ
- 定員18名　サーキットステップ　19:15－20:00　石川　文基　18:00～
- 定員23名　ボディコンバット45　20:30－21:15　布瀬　可奈子　18:00～

**スカッシュ**

- 有 太極拳　10:40－11:40　森岡　みな

**プール**

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 平泳ぎ(初級)　9:30－10:00　杉浦　由悟
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- 定員：4名　¥4,400(税込)　/1回
- フリーウォーキング　12:30－13:30
- アクアウォーキング　15:00－15:30　高野　愛美
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:30－19:25
- スイミング(フォーム)　19:30－20:15　菅原　義孝
- フリーウォーキング　21:00－21:30

## 木曜日

**スタジオ**

- 定員18名　ZUMBA GOLD　7:45－8:30　IPPEI　6:30～
- 定員16名　ストレッチ(のびのび体操)　9:15－10:00　鉄崎　祐子　6:30～
- 定員20名　ヨガ(体)　11:15－12:00　鈴木　智美　6:30～
- 定員23名　太極拳　13:00－13:45　銭　組　11:00～
- 定員18名　メガダンス45　14:15－15:00　菅　佳子　11:00～
- 定員18名　バレエ(入門)　15:30－16:15　廣田　あつ子　11:00～
- 定員20名　健美操　16:45－17:30　難波　希三子　11:00～
- 定員18名　ボディパンプ45　19:00－19:45　インストラクター　18:00～
- 定員23名　ボディコンバット45　20:15－21:00　菅池　茂　18:00～

**スカッシュ**

- ストレッチ(のびのび体操)　7:20－8:05　鉄崎　祐子
- リズム＆ストレッチ　8:25－8:55　鉄崎　祐子
- 定員：12名
- ストレッチ(のびのび体操)　10:20－11:05　鉄崎　祐子
- 定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致します。

**プール**

- 定員：12名
- フリーウォーキング　8:00－9:00
- パタフライ(初級)　9:30－10:00　三條　香菜
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- スイミング(4泳法)　11:30－12:15　三條　香菜
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- アクアズンバ　13:30－14:00　IPPEI
- フリーウォーキング　14:05－14:30
- フリーウォーキング　16:00－16:30
- フリーウォーキング　18:30－19:25
- マスターズスイミング　19:30－20:15　菅原　義孝
- フリーウォーキング　21:00－21:30

## 金曜日

**スタジオ**

- 変更 定員20名　ヨガ(心)　10:15－11:15　吉川　明子　6:30～
- 定員20名　からだバランス調整　11:45－12:30　鶴間　和人　6:30～
- 定員20名　バレエエクササイズ　13:00－13:45　鶴間　和人　11:00～
- 定員18名　メガダンス60　14:15－15:15　菅　佳子　11:00～
- 定員20名　ヨガ(体)　15:45－16:30　土田　健太郎　11:00～
- 定員23名　フラダンス　18:30－19:15　関　めぐみ　18:00～
- 定員20名　オリジナルボディコンシャス　19:45－20:30　Soma　18:00～

**スカッシュ**

**プール**

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- 中嶋　経予　水中温活ウォーキング　9:30-9:45　水中腸活ウォーキング　9:45-10:00　温活　腸活
- フリーウォーキング　10:05－11:00
- フリーウォーキング　12:30－13:25
- 背泳ぎ(中級)　13:30－14:00　三條　香菜
- スイミング(中級)　14:15－14:45　三條　香菜
- アクアストレッチ　15:00－15:30　三條　香菜
- フリーウォーキング　15:35－16:30
- フリーウォーキング　18:00－18:40
- アクアコンディショニング　18:45－19:30　大貫　那知子
- フリーウォーキング　21:00－21:30

## 土曜日

**スタジオ**

- 定員16名　ストレッチ(のびのび体操)　8:30－9:15　鉄崎　祐子　8:00～
- 定員20名　オリジナルボディコンシャス　10:15－11:00　Soma　8:00～
- 定員20名　ボディバランス45　11:30－12:15　辻　理恵　8:00～
- 定員20　バレエストレッチ　13:00－13:30　江口　冨美子　11:00～
- 定員18名　バレエ　13:45－14:45　江口　冨美子　11:00～
- 定員18名　ボディパンプ45　15:15－16:00　染川　美佳　11:00～
- 定員20名　ヨガ(体)　16:30－17:15　鈴木　智美　15:00～
- 定員23名　レズミルズプログラム　17:45－18:30　インストラクター　15:00～
- 定員18名　バレエ　19:00－20:00　竹崎　絵美　15:00～

**スカッシュ**

- ストレッチ(のびのび体操)　9:45－10:30　鉄崎　祐子
- 定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致します

**プール**

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- フリーウォーキング　10:00－11:00
- マスターズスイミング　12:30－13:15　平野　武司
- アクアビクス(エンジョイ)　15:15－15:45　中嶋　経予
- フリーウォーキング　15:50－17:00
- フリーウォーキング　18:30－19:30

## 日曜日

**スタジオ**

- 定員16名　ストレッチ(のびのび体操)　8:30－9:15　鉄崎　祐子
- 定員16名　ストレッチ(のびのび体操)　9:45－10:30　鉄崎　祐子　8:00～
- 定員20名　ヨガ(体)　11:30－12:15　谷治　リカ　8:00～
- 定員20名　オリジナル健康体操(骨盤コンディショニング)　13:15－14:00　SANA　11:00～
- 定員18名　オリジナルダンス　14:30－15:30　チェ　ユンテ　11:00～
- 定員23名　太極拳　17:30－18:15　銭　組　15:00～
- 定員18名　ZUMBA　19:15－20:00　富沢　宏幸　15:00～

**スカッシュ**

- フィットネスボクシング　8:30－9:30　島田　肇
- 定員：12名
- 9名以上の場合は2コース使用致します

**プール**

- フリーウォーキング　8:00－9:00
- フリーウォーキング　10:00－10:55
- スイミング(4泳法)　11:00－11:45　山根　香保里
- スイミング(上級)　12:15－13:15　菅原　義孝
- 背泳ぎ(初級)　13:30－14:00　菅原　義孝
- フリーウォーキング　14:05－15:00
- スイミング(フォーム)　15:30－16:15　菅原　義孝
- スイミング(4泳法)　16:30－17:15　菅原　義孝
- フリーウォーキング　18:30－19:30

| Web予約人数 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 定員12名 | 予約枠　5名 | 当日枠　7名 | 定員20名 | 予約枠　9名 | 当日枠　11名 | ★プログラムの下に当日予約の開始時間を記載しております。 |
| 定員16名 | 予約枠　7名 | 当日枠　9名 | 定員23名 | 予約枠　11名 | 当日枠　12名 | |
| 定員18名 | 予約枠　8名 | 当日枠　10名 | | | | |

### 【 マーク表記に関して 】

- 【安心マーク】　ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。
- 有 【有料プログラムマーク】　別途参加料金が必要になります。（部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。

### グランサイズ　恵比寿ガーデン　■ 営業時間のご案内 ■

| 曜日 | 営業時間 |
|---|---|
| 火・水・木・金 | 6:30～22:30　(マシンジム・プールは22:15まで) |
| 土・日・祝日 | 8:00～22:00　(マシンジム・プールは21:45まで) |

※毎週月曜日は休館日となります