

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2021年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	マスク等着用に伴い、一部レッスン内容は強度の調節を行っております。						
10:00							NEW
10:30	10:15~11:00 モナリザ MIKA	10:15~11:00 ZUMBA YUMI	10:15~11:00 リラックスヨガ 三船 麻里子	10:15~11:00 BODY PUMP 高津 泉	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ fujico	10:15~11:00 ピラティス フロースタート ヴェルデひとみ	10:15~11:00 BODY PUMP 小澤
11:00							
11:30	11:20~12:05 ピラティス フロースタート 石川 和江	11:20~12:05 モムチャン フィットネス YUMI	11:20~12:05 BODY COMBAT 藤ヶ崎 美奈	11:20~12:05 リラックスヨガ 井上 美保子	11:20~12:05 BODY PUMP 工藤 淳美	11:20~12:05 ZUMBA YUMI	11:20~12:05 パワーヨガ 浅枝 文子
12:00							
12:30	12:25~13:10 ZUMBA YUMI	12:25~13:10 パワーヨガ yoriko	12:25~12:55 BODY PUMP 工藤 淳美	12:25~13:10 ピラティス フロー 佐藤一美	12:25~13:10 フラダンス 福岡真紀子	12:25~13:10 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	12:25~13:10 ZUMBA YUMI
13:00							NEW
13:30	13:30~14:15 短期有料 フラダンスス クール	13:30~14:15 ピラティスフ ロー yoriko	13:15~14:00 モナリザ 桐間 ありさ	13:30~14:15 ピラティス フロー 佐藤一美	13:30~14:15 リラックス ヨガ Izumi	13:30~14:15 美軸ライン エクササイズ 岡本 麻貴	13:30~14:15 BODY COMBAT 藤ヶ崎 美奈
14:00				NEW			NEW
14:30		14:35~15:20 フラダンス 丸山 佳子	14:30~15:15 モムチャン フィットネス YUMI	14:35~15:20 LESMILLS BARRE 佐藤 友美	14:35~15:20 ZUMBA 和田 節子	14:35~15:20 BODY PUMP 小澤	14:35~15:20 スリム フローヨガ Marina
15:00							
15:30							
16:00						15:40~16:25 パワーヨガ のりこ	15:55~16:40 Active Flow Yoga 小澤
16:30	NEW			16:10-17:05 チアダンス			
17:00	16:55~17:40 ZUMBA 岩崎 友美		16:30-17:25 チアダンス			16:45~17:30 BODY COMBAT 藤ヶ崎 美奈	17:00~17:45 リラックス ヨガ 井上 美保子
17:30				17:15-18:10 チアダンス		NEW	
18:00	NEW	17:45~18:30 リラックス ヨガ 片倉 由紀	17:35-18:30 チアダンス		17:45~18:30 BODY COMBAT 佐藤 舞	17:50~18:35 ZUMBA 能見 章子	18:05~18:50 ZUMBA 能見 章子
18:30	18:00~18:45 ピラティス フロー 平綿 香			18:30~19:15 ピラティス フロースタ ート 富山 和江			
19:00	NEW	18:50~19:35 ZUMBA Yume	19:00~19:30 BODY PUMP 小澤		18:50~19:35 パワー ヨガ ヨーコ		
19:30	19:05~19:35 ピラティス フロー 平綿 香						
20:00	20時までの営業でございます。						
20:30	20時までの営業でございます。						
21:00	20時までの営業でございます。						
21:30	20時までの営業でございます。						
22:00	20時までの営業でございます。						
22:30	20時までの営業でございます。						

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。