

2022年1月8日



## スタジオ・プールプログラムの対策強化について

日頃よりラ・グラッセ山王橋をご利用いただき誠にありがとうございます。

現在、新型コロナウイルス感染症について、より感染力に強い変異種オミクロン株への置き換わりが進んでおります。変異種の実態について不明な部分も多い段階ではございますが、急速な感染拡大の可能性もあることから、現時点において、以下のように変更を行い備えたいと考えます。

◇ すべてのプログラムを完全予約制とします。 1月10日（月）～

\* 現行予約なしのプログラムについても予約制へ変更します。

◇ 1月8日（土）ご予約受付分より 定員を以下のように致します。

Aスタジオ : 20名～28名（プログラムによって異なります）

Bスタジオ : 13名

ファン系プールプログラム : 25名

スキル系プールプログラム : 12名

\* 二酸化炭素濃度を基準値内に抑えるようにします

\* 1月8日（土）より、定員を下回っているプログラムにおいては、上記定員数にてレッスンを行ってまいります。

◇ 市中感染が急激に広まった場合においては「すでにご予約されたプログラムについても」

やむを得ず、人数やレッスン内容等を調整、変更させていただく場合がございます。

◇ スタジオ内においては不織布マスクを着用のうえ、出来る限り会話をお控えください。

引き続きご理解と、感染対策に対するご協力のほどを宜しくお願い致します。

# スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 スタジオ & プールプログラム 2022年1月 (最新)

全プログラム完全予約制となります。過去の二酸化炭素濃度平均を元に定員人数を決めております。

⇒ 定員20名

⇒ 定員23名

⇒ 定員25名

⇒ Aスタ28名・Bスタ13名・ファン系プール25名・スキル系プール12名

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		土 SAT		日 SUN	
	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	
		A	B		A	B		A	B		A	B
10:00												
10:30									9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨーガ ベージック Hase	9:55~10:55 OXIGENO ヨガ (オキゲンエノ) 長友	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka
11:00		10:25~11:10 カキラ 仲裕典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 ボディ・グラッセ ベビークラブ パピーママアクア	10:25~11:25 ヨガ ベージック FIE	10:25~11:25 朝日坊 裕香	10:30~11:15 OXIGENO (オキゲンエノ) 長友	10:25~11:25 ヨーガ ベージック FIE	10:45~11:30 エクササイズ④ 裕生		10:00~12:15 ボディ・グラッセ スイミング スクール	
11:30	11:00~11:45 ボディ・グラッセ ベビークラブ											11:15~12:00 エクササイズ 中野
12:00		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 裕生		11:45~12:15 ソフトラクア 小野	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木 (英)	11:45~12:45 ストレッチポールで 基礎改善 角谷	11:45~12:30 運動機能エアロ 裕香	11:45~12:30 運動機能エアロ 裕香	11:50~12:35 エクササイズ⑤ 裕生	11:15~12:15 ジョギング エアロ 小倉		11:15~12:15 エクササイズ 中野
12:30	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)								12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)			
13:00		12:50~13:35 運動機能エアロ 裕生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本	12:30~13:15 アクアピクス 小野	13:05~13:50 ボディ/パンプ 井比	13:05~13:50 ダンス 結城	13:00~13:45 アクアピクス 鈴木 (英)	13:05~13:50 ボディ/パンプ 裕生	13:00~13:45 かんたんエアロ 裕香	12:15~13:00 高橋	12:35~13:20 ボディ/パンプ 三島	12:25~13:45 運動機能エアロ NAOMI
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 裕田			13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆ か								12:45~13:30 アクアピクス 長尾
14:00									13:30~14:15 アクアピクス 小野			13:25~14:10 ヨーガスタンダード Hase
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ				14:10~15:10 膝を冷やして リラクゼーション 角谷	14:20~15:05 ダンス 結城		14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka		14:00~14:45 コアエクササイズ Yurina	
15:00												14:30~15:30 ボディ/パンプ 裕生
15:30												
16:00		15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原			15:30~16:30 ヨーガ スタンダード 松本			15:15~16:00 ボディ/ジャム チェック&30 CHIE		15:30~16:15 バレトン 野原	15:05~16:05 ボディコンバット CHIEHIRO	15:10~16:10 ヨーガ スタンダード Yurina
16:30				14:30~18:50 ボディ・グラッセ スイミング スクール						13:30~18:50 ボディ・グラッセ スイミング スクール		15:50~16:50 ボディ/パンプ 三島
17:00	15:30~18:50 ボディ・グラッセ スイミング スクール										16:30~17:15 ZUMBA 佐々木	16:30~17:30 ヨーガ やさしいパワー 松本
17:30												
18:00												17:10~18:10 ボディコンバット 井比
18:30												
19:00		18:30~19:15 ヨーガやさしいパワー 結城			18:15~19:05 運動機能エアロ ERI	18:15~19:15 ヨーガ ベージック 伊藤					17:45~18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木	18:00~18:45 ムーンライト ヨーガ ゆりえ
19:30												
20:00												18:30~19:30 ボディ/ジャム 大原
20:30	20:00~20:45 アクアピクス 余福	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:35~20:35 リトモス 大川	19:15~20:15 マスターズ	19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:35~20:05 バレトン CHIE	20:00~20:45 アクアピクス 印田				19:15~20:15 ボディ/ジャム 三島	
21:00					20:35~21:35 ボディ/ジャム CHIE	20:50~21:35 ダンス 結城						20:35~21:20 ボディコンバット 松本
21:30		20:55~21:55 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:55~21:40 おやすみヨガ 裕生				20:45~22:15 グループ トレーニング 小森 康 (有料)	20:20~21:20 ボディ/パンプ 三島	20:10~21:10 リトモス 結城	20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)		
22:00												
22:30		22:15~23:00 シバム 大原			22:00~22:45 ボディコンバット Hisato						21:55~22:55 ボディ/パンプ 井比	
23:00												

- WEB予約、電話予約、店頭予約で受付をしております。
- 予約可能回数 **5レッスン**まで。(1回レッスン終了後に1回レッスン予約可能)
- 予約可能期間 2週間分(例)15日のレッスンは2日AM7:00予約開始  
\*詳しくは別紙「スタジオプログラムの予約」をご覧ください

### 予約受付時間

WEB	⇒	AM7:00~レッスン開始 <b>10分</b> 前まで
店頭	⇒	平日⇒ AM10:00~ 土日祝⇒ AM9:30~ レッスン開始 <b>10分</b> 前まで
電話	⇒	平日⇒ AM11:00~ 土日祝⇒ AM10:30~ レッスン開始 <b>30分</b> 前まで