

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4月30日(土)~6月

定員 Aスタジオ ⇒ 35名 (定員人数が記入されていないレッスン) Bスタジオ ⇒ 17名 ファン系プールプログラム ⇒ 35名 スキル系プールプログラム ⇒ 15名
 定員人数は愛知県のコロナ感染者状況により変更予定です。その際、館内掲示板・HPでご案内させていただきます。

⇒ 予約なしのレッスンとなります。先着順となりますので、カウンターで番号カードをお取ください。

	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	
1000													
1030		1025~1110 方角 仲村真子 予約なし定員40名	1030~1115 ボディパンプ CHE	1035~1120 フチ・グラッセ ペビーグループ ペビーママケア	1025~1125 ヨガ ベジック PRE	1025~1125 朝ヨガ Hase 予約なし定員40名	1030~1115 OXIGENO (オキシジェン) 兼友 予約なし	1025~1125 ヨガ ベジック PRE 予約なし定員40名	1025~1110 ボクシング エリカ 兼友	9:55~10:55 ヨガ ベジック Hase 定員40名	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 兼友	9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka 定員40名	
1100	1100~1145 フチ・グラッセ ペビーグループ					1045~1130 フチ・グラッセ ペビーグループ						1000~1215 フチ・グラッセ スイミング スクール	
1130										1100~1145 フチ・グラッセ ペビーグループ			
1200		1130~1230 骨盤矯正 ダイエット 兼友		1145~1215 リフトアップ 小原 予約なし	1145~1230 かんたんステップ 兼友 (R) 予約なし	1145~1245 ストレッチポールで 腰痛改善 兼友 定員15名	1145~1245 スリムクリニック 小原 (R) 兼友 (有料)	1145~1245 かんたんエアロ 加藤	1130~1230 骨盤矯正 ダイエット 兼友	1115~1215 ジョギング エリカ 小原 定員32名	1115~1215 アシュタンガ ヨガ 兼友	1115~1200 ボクシング エリカ 兼友	
1230	1200~1300 大人の 水泳教室 (有料)			1230~1315 アクアピクス 小原				1200~1300 大人の 水泳教室 (有料)		1215~1300 アクアピクス 兼友		1220~1305 シム 兼友 定員32名	
1300		1250~1335 骨盤矯正エアロ 兼友	1240~1340 ヨガ 兼友		1305~1350 ボディパンプ 兼友 定員32名	1305~1350 骨盤矯正エアロ 兼友 定員15名	1300~1345 アクアピクス 兼友 (R)	1305~1350 ボディパンプ 兼友	1300~1345 かんたんエアロ 兼友		1235~1320 ボディパンプ 兼友 定員32名	1245~1330 アクアピクス 兼友 予約なし	
1330	1315~1400 アクアピクス 兼友 予約なし			1330~1400 ストレッチエアロ 兼友				1330~1415 アクアピクス 小原 予約なし				1245~1330 アクアピクス 兼友 予約なし	
1400												1245~1330 アクアピクス 兼友 予約なし	
1430	1415~1445 チャレンジエアロ 兼友	1355~1455 ZUMBA 兼友	1400~1500 水泳 兼友 予約なし	1410~1510 ほろほろはな リラクゼーション 兼友 予約なし定員30名	1420~1505 骨盤リリースの 兼友 定員15名		1410~1455 ボディコンパット 兼友 定員32名	1405~1505 ヨガ スタンダード Yuka	1410~1510 THE SLOW リンパドレナージュ (お昼飯) 兼友 予約なし定員40名	1410~1510 ヨガ スタンダード 兼友 予約なし	1400~1445 コアエクササイズ Yurina	1325~1410 ヨガスタンダード 兼友 予約なし定員40名	
1500													1430~1530 ボディパンプ 兼友
1530							1515~1600 ボディパンプ 兼友 定員32名						
1600		1525~1625 THE SLOW リンパドレナージュ 兼友 予約なし定員40名			1530~1630 ヨガ スタンダード 兼友 予約なし定員40名								
1630													
1660													
1700	1530~1850 フチ・グラッセ スイミング スクール			1430~1850 フチ・グラッセ スイミング スクール									
1730													
1800													
1830													
1900													
1930													
2000	2000~2045 アクアダンス 兼友 予約なし	1845~2045 大人の 水泳教室 (有料)	1935~2035 リトモス 小原 予約なし	1925~2025 OXIGENO (オキシジェン) 兼友 予約なし	1930~2015 ZUMBA ER 兼友 予約なし	1935~2005 リトモス CHE	2000~2045 アクアピクス 兼友 予約なし	1900~2000 ヨガ スタンダード 兼友 予約なし	1900~1945 ヨガ ベジック 兼友	1920~2005 ボディパンプ CHE	1815~1900 ZUMBA ER 兼友 予約なし	1800~1845 ムーンサント ヨガ 兼友 予約なし	1830~1930 ボディパンプ 兼友 予約なし定員30名
2030													
2100													
2130													
2200													
2230													
2300													

- WEB予約、電話予約、店頭予約で受付しております。
- 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 10分前まで
店頭	⇒	平日⇒ AM10:00~ 土日祝⇒ AM9:30~ レッスン開始 10分前まで
電話	⇒	平日⇒ AM11:00~ 土日祝⇒ AM10:30~ レッスン開始 30分前まで