

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 2024年1月~3月

⇒参加カード制プログラムです。先着順となりますので、8Fカウンターで番号カードをお取ください。(レッスン開始1時間前よりカードをお出しします)

⇒入場順カード対象レッスンです。①~⑥までの入場カードをお出しします。早い入場を希望される方は入場カードをお取りください。(レッスン開始1時間前よりカードをお出しします)

	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										9:55~10:55 ヨガ ベーシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友	9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka
11:00	11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:10 カキラ 仲村典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 プチ・グラッセ ベビーママアクア	10:25~11:25 コリオマスター 狩生	10:25~11:25 ヨガ ベーシック RIE	10:45~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 ヨガ 河合	10:30~11:15 OXIGENO 長友	10:25~11:10 ボクシング エクササイズ 狩生		10:00~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール
11:30												
12:00												
12:30	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:45~12:15 ソフトアクア 小野	11:45~12:30 かんだんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 ストレッチポールで 姿勢改善 角谷 定員22名	11:45~12:45 スイムクリニック 小林良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 河合	11:45~12:45 かんだんエアロ 加藤	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中村
13:00												
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田	12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 狩生	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 ボディバンプ 井比	13:10~13:55 筋膜リリース① 結城 定員20名	13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)	12:50~13:35 ボディバランス YAYOI	13:00~13:45 かんだんエアロ 河合	12:50~13:50 アシュタナガヨガ 狩生		12:20~13:05 シバム(12月) レスミルダンス(3月) 大原 NEW
14:00												
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	13:55~14:55 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤	13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆか	14:10~15:10 ほぐして伸ばして リラクゼーション 角谷 定員25名	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城 定員20名		14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨガ スタンダード Yuka			12:20~13:05 シバム(12月) レスミルダンス(3月) 大原 *各月でクラス変更
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナーシュ 野原		14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:30~16:30 ヨガ スタンダード 松下		14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:30~17:45 avex ダンススクール	15:30~16:30 バレトン 野原	15:30~17:45 avex ダンススクール		13:45~14:45 マスターズ
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:20~20:20 リトモス 大川	19:45~20:15 Hyper◎ 長友		18:25~19:15 脂肪燃焼エアロ ERI	18:15~19:15 ヨガ ベーシック 伊藤		16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道場	19:00~19:45 ヨガ ベーシック 結城	18:55~19:55 マスターズ		13:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

- 安全管理上、レッスンの途中入場はお断りします。(再入場同様)
- 祝日は19時30分までに終了するプログラムを行います。
- 適度な距離を保ち、安心・安全にレッスンが行えますようご協力ください。

◇タイムスケジュールは、都合により変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承下さい。

なお、プログラム変更・インストラクター変更の際は、8Fマシンジム・ホームページ <http://www.sannoubashi.jp>にてご案内いたします。

◇9Fプールフロア 全時間ウォーキング・フリーコースを設けております。

金曜休館日