

# 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4月~6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)

入場優先カード ⇒入場順カード対象レッスンです。①~⑤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												
11:00		10:25~11:10 カキラ 仲村典子		10:25~11:25 ヨガ コリオマスター 狩生	10:25~11:25 ヨガ バーシック RIE		10:25~11:25 朝ヨガ 河合	10:30~11:15 OXIGENO 長友		10:25~11:25 ヨガ バーシック RIE	10:30~11:15 ボクシング エクササイズ 狩生	
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ パピークラブ											
12:00		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:45~12:45 ストレッチボールで 姿勢改善 角谷 定員22名	11:45~12:45 スイムクリニック 小森良 (有料)		11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 河合			11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		
12:30	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)											
13:00		12:45~13:30 脂肪燃焼エアロ 狩生										
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田	12:45~13:45 社交ダンス 岩本		13:05~13:50 ボディパンプ 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)	12:55~13:40 ボディバランス YAYOI	13:00~13:45 かんたんエアロ 河合		13:15~13:45 アクアピクス30 高橋	12:45~13:45 アシュタンガ ヨガ 狩生	
14:00												
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	14:00~15:00 ZUMBA 野原		14:10~15:10 ストレッチボールで セルフ筋膜 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		13:55~14:25 アクアサーキット 高橋	14:00~15:00 THE SLOW リンパドレナージュ 野原	
15:00												
15:30												
16:00		15:30~16:30 THE SLOW リンパドレナージュ 野原										
16:30												
17:00	15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール											
17:30												
18:00												
18:30		18:15~19:00 ヨガ&ボディケア 結城										
19:00												
19:30												
20:00	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:20~20:20 ボディパンプ MAYU										
20:30												
21:00												
21:30		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友										
22:00												
22:30		21:55~22:40 シバム(5月) レスミルズダンス(4.6月) 大原 *各月でクラス変更										
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