

スポーツクラブ ラ・グラッセで

ソリューション!

あなたの悩み事の 大半がラ・グラッセで 解決できるかも!?

最近、気分がすっきりしない。

着たい服が入らない。

自分に自信が持てなくなってきた。

健康診断の数値が気になる。

この夏、水着になるのが不安だ。

便秘、むくみ、肩凝りがある。



スポーツクラブ+スパ

ラ・グラッセ 山王橋

ラ・グラッセ 山王橋へ **Go!** ロニャン tel. 052-321-4000

ア－リーサマーキャンペーン

6/28(木)までのご入会で

入会金+
初月度月会費が

0円

さらに! ご入会后3ヶ月以内の間に
施設を12回ご利用で

5,000円 プレゼント!

※商品券でのお渡しとなります。

さらに <シューズ・ウエア・タオル・水着>
レンタル品3回分**無料**

さらに <家族で入会なら> **家族割引**
<3名以上で入会なら> **グループ割引**

月会費がずーっと **1,000円OFF**

※本キャンペーンは利用開始月を含め、10ヶ月以上継続される方が対象となります。途中解約の場合にはご入会いただいた会員種別の正規月会費の1ヶ月分をいただきます。退会後半年以内の方はキャンペーン適用できません。※本キャンペーンは子供各スクール・大人の水泳教室は対象外となります。※適用条件等、詳しくはお問い合わせください。※表示価格は税別価格となっております。

住所/名古屋市中区松原3-13-38

■定休日/毎週金曜日

■営業時間/月~木10:00~24:00

土9:30~22:00 日・祝9:30~20:00

■入会受付時間/月~木10:00~22:30

土9:30~20:30 日・祝9:30~18:30

いつもおトクな情報充実施設の詳細は▶▶▶▶

ラグラッセ 検索

<http://www.sannoubashi.jp/>



東海地区最大級！さらにグレードアップしたラ・グラッセをご体感ください！

スタジオ A

広々スタジオAは、80名収容可能！
国内最新照明音響システム導入！
音楽にリンクして照明が変化するので、今までにない感覚で楽しめます！また、音響システムは国内最新で、スタジオ全体に均一に音を届けることができますので、オーケストラのような迫りです。

スタジオ B

常盤ヨガ、太極拳、社交ダンス、格闘系プログラム、始めのうちに高島の方でもすぐに参加し楽しめるプログラムを揃えています。

ソルトスタジオ

ソルトスタジオ(有料)
厚さ5cmの塩とミネラル豊富な41種の天然ミネラルで心と体を癒す効果があります。

NEW 4つ目のスタジオ、Mスタジオオープン！

床暖房、天井ヒーター、スチーマーのクリーンで快適な環境です。高画質大型プロジェクションも完備した、スタイリッシュなホットスタジオです。

サーフエクササイズ 32℃

サーフエクササイズは、体を温め、全身の動作を認める事で目的に合わせた最新の身体強化エクササイズです。

ホットヨガ 36℃

ホットヨガは暑い環境でヨガのポーズをとることで柔軟性が上がり、発汗によるデトックス効果が期待できます。

ホットストレッチ 36℃

ストレッチには基礎代謝を上げ、血行を良くする効果があります。しかも36度の温かい環境で行うので、体が柔軟になり効果的です。高湿度でのストレッチにも効果的です。

ビデオストレッチ 36℃

ホットストレッチのビデオレッスンです。入浴後自由な形でスタジオが活用という方にも気軽に参加いただけます。

本格的なヨガレッスン

ヨーガの基礎

ヨーガをさしほろ

ムーンライトヨガ

アシュタンガヨガ

ヨーガスタンダード

セルフ瞑想ヨガ

さらに多彩なレスミルズプログラム

ボディアクティブ
音楽に合わせてのエクササイズを楽しくできるエクササイズです。

ボディアクティブ
音楽に合わせてのエクササイズを楽しくできるエクササイズです。

ボディアクティブ
音楽に合わせてのエクササイズを楽しくできるエクササイズです。

ボディアクティブ
音楽に合わせてのエクササイズを楽しくできるエクササイズです。

その他多彩なプログラム

はじめてエアロ

ZUMBA

社交ダンス

太極拳

ウキウキ

アクアダンス

トレーニングノート

初めての方でもスムーズに始められます。

ランナーズはラ・グラッセの会員様限定のジョギングサニクルです。

高気圧酸素BOX(有料)

プロ野球・プロサッカーの選手も利用している高気圧酸素BOXです。体の疲労回復や怪我の回復に効果的です。会員以外の方もご利用できます。

ラ・グラッセ「代謝改善自分メイク」

だからできる 代謝改善自分メイク

～減量kgだけでなく体の中を整える～

体幹を鍛え基礎代謝を上げる

一日に消費されるエネルギーの8～7割が基礎代謝によるものです。基礎代謝が低いと脂肪だけでなく冷え性、肩こり、慢性疲労、高血圧の原因にもなると言われています。有酸素運動・無酸素運動・ストレッチはそれぞれ基礎代謝を上げることに繋がります。

脂肪を燃やし汗をかく

ラ・グラッセには脂肪を効果的に燃やすことができる有酸素運動のプログラムやマシンがたくさんあります。また汗をかくことは新陳代謝を活性化し脂肪燃焼を助ける毒素や老廃物を排出し太りにくくからだを作るのです。

運動をライフスタイルに取り入れ楽しく自分に

運動は続けることが大切。ラ・グラッセの様々な施設やプログラムから自分にあったトレーニングを見つけましょう。集中的なトレーニングは、生活の中に運動を取り入れ趣味としての運動を日常化してはゆがみませんか？私たちがスタッフも皆さんも楽しんで！

コアトレ/サーフェクスサイズ/スイミング 有酸素マシン(ヴァリオ・トレッドミル) ホットヨガ/レスミルズプログラム ヨガ/マスターズ/ダンスプログラム

ジム

テラジムの最新マシンを導入！それぞれのマシンは、最新のテクノロジーで最新のマシンを導入！それぞれのマシンは、最新のテクノロジーで最新のマシンを導入！

トレッドミル

チェストプレス

バイク

クロスオーバード

クラウンベンチ

インボディー

レッグカール

ストレッチエリア

カウンセリング

「チャレンジ」スタート!!

毎週一歩を踏み出したあなたのトレーニングを応援！

- 運動習慣を身につけたら嬉しいですね。
- トレーニングの内容が自動的に記録されていくので、達成度が簡単にチェックできます。モチベーションも上がり、継続性が促されます。
- 「チャレンジ」イベントに参加できます。

「今月中に100m走る」など様々なイベントを開催します！自分たちで楽しくトレーニングができます！

約300平米の大型フリーウェイトゾーン完成!

最新のフリーウェイトマシンが揃った大型フリーウェイトゾーンが完成しました。最新のフリーウェイトマシンが揃った大型フリーウェイトゾーンが完成しました。

東海地区最大級 ツインプール

泳げるようになりたい！レベル別の安心なスイムレッスン

はじめてのスイムレッスン

チャレンジスイム

泳ぐことに慣れてきたら

マスターズ大会

泳げなくても大丈夫！コンディショニングシェイプアッププログラム!

アクアダンス

アクアピクス

水中ウォーキング

どんどん快適に進化します!

スパ

最新の設備は広々としたお風呂。お風呂の設備は広々としたお風呂。お風呂の設備は広々としたお風呂。

温浴エリアリニューアルオープン!

銭湯ペンキ絵師の田中みずきさんにラ・グラッセのために絵を描いていただきました。「テーマは和モダン」

サウナ

銭湯にあるペンキ絵を描くのは日本全国でわずか3人。唯一の若手として伝統を引き継いでいます。最近、日本テレビ「NEWS ZERO」等様々なメディアで取り上げられ注目を集めています。

ラ・グラッセ山王橋 女子浴室 ペンキ絵制作風景

「本気で」「本気を」教える。

幼児・児童スイミングスクール
スイミングコーチ 上田 草人

お子様、保護者、コーチが三位一体となって、お子様の個性にあった指導法で、「楽しく、優しく、厳しく」をモットーに健全な育成に努めます。

スイミングスクール 授業内体験実施中!

参加費: 500円 (税別)

<要電話予約>052-321-4071 (金曜日定休)

体験後1週間以内のご入会で、**お得な入会特典プレゼント!**

ベビースイミング

お母さんと一緒に泳ぐおもしろさを体験しながら、水に慣れさせ一人でも泳げるように練習します。

6ヶ月～4歳未満のお子様と保護者様
月・土10:50～11:45
火10:30～11:20 / 水10:45～11:30

月会費 (回数制・曜日指定なし) **6,500円** (税込)

週4回好きな日に何回でも通える。お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんもOK!

松濤館流 山王橋空手道場開設!!

体験実施中! 2回まで無料で体験いただけます。

師範: 園原武嗣
日本空手松濤連盟 六段

<対象>5歳～中学生 <曜日>水曜日16:30～17:30
月会費週1回(月4回) **6,000円** (税込)

会費 無料

アーリーサマーキャンペーン 2018年6月28日(木)まで

レギュラー会員	デイ会員	U-23会員	U-27会員	アクア会員	Mスタジオ、ソルトスタジオも含む全施設が利用できる新会員「プラス」
月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 10,000円	月～水/10:00～17:00 土/9:30～17:30 日・祝/ご利用できません 8,500円	月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 7,000円	月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 7,900円	月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 9,000円	レギュラープラス会員 月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 12,500円
月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 11,000円	月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 9,000円	月～水/10:00～24:00 土/9:30～22:00 日・祝/9:30～20:00 9,800円	さらに! <シューズウェア・タオル・水着>レンタル品3種 無料 家族割引 3名以上で入会ならグループ割引 1,000円OFF		