

8Fフロア リニューアルのご案内

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。

8Fフロアの改装工事に伴い、以下の通り休業させていただきます。

	営業種別	利用可能 会員種別	営業時間	バス運行
5月10日(金)	特別営業	全会員様	10:00	無
5月17日(金)			22:00	
5月23日(木)	<h1>休館日</h1>			
5月24日(金)				
5月25日(土)				
			*プチ・グラッセは通常通りレッスンをを行います	
5月26日(日)	通常営業			無

*マシンゾーン・プールゾーンのご利用は～21:30までとなります

*スタジオは特別プログラムにて行います(別途お知らせします)

会員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。
新しく生まれ変わるラ・グラッセをどうぞお楽しみに！

5月10. 17日 特別営業プログラム

時間	5月10日 (金) Aスタジオ		時間	5月17日 (金) Aスタジオ
10:00		NEW 骨盤調整プログラム！ 基本寝たままの状態 でレッスンします。 どなた様でもご参加 頂ける	10:00	
10:15			10:15	
10:30	10:30~11:30	NEW お久しぶり！初めま しで！？横井インストラ クター！短時間で効率的 に有酸素&インターバル トレ	10:30	10:30~11:30
10:45	ビューティー・ペル ヴィス		10:45	ビューティー・ペル ヴィス
11:00	上野	平日昼間初！ 今グラッセでも話題 のシバムが今回平日 昼間に登場！ダンス 初めてでも最高の音 楽とパーティの様な レッス	11:00	上野
11:15			11:15	
11:30		平日夜初！ 昼間担当している、 井比インストラクター！ 遂に夜の時間でお披 露目です！大人気の 井比パンプ！是非体 験してみてください！	11:30	
11:45			11:45	
12:00	12:00~13:00		12:00	11:45~12:30
12:15	ヨーガベーシック		12:15	deepWORK
12:30	YUKA		12:30	横井
12:45			12:45	
13:00	13:15~14:15		13:00	12:45~13:45
13:15	ボディパンプ		13:15	ボディアタック
13:30	三島		13:30	三島
13:45			13:45	
14:00	14:30~15:30		14:00	14:00~14:45
14:15	ZUMBA		14:15	シバム
14:30	ERI		14:30	大原
14:45			14:45	
15:00			15:00	15:00~16:00
15:15			15:15	ヨーガベーシック
15:30			15:30	長谷川
15:45			15:45	
16:00			16:00	
16:15			16:15	
19:00	19:15~20:15		19:00	19:15~20:00
19:15	ボディアタック		19:15	ボディコンバット
19:30	三島		19:30	恒川
19:45			19:45	
20:00	20:30~21:15		20:00	20:15~21:15
20:15	シバム		20:15	ボディパンプ
20:30	大原		20:30	井比
20:45			20:45	
21:00			21:00	
21:15			21:15	

◆営業時間は10:00~22:00までとなります。

* マシン、プールのご利用は21:30までとなります。

☆☆ レッスン紹介 ☆☆

ビューティー・ペルヴィス

骨盤と筋膜にフォーカスして全身を土台から整えていくレッスンです！

骨盤を中心に自力で全身を調整していきます！ゆったりとした動きなのでスタジオが全くはじめての方でも参加できます！

deepWORK (ディープワーク)

「陰と陽」というコンセプトを基に5つの「エレメント」で東洋と西洋に代表されるエクササイズをおり混ぜて構成されています。中盤以降は力強い動きと緩やかな動きを繰り返し行います。自分自身の極限に挑むことで、心身ともに達成感を味わうことのできるプログラムです！