

	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												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

安全管理上、レッスンの途中入場はお断りします。

祝日は19:30終了のレッスンまで実施します。

ヴァリオプログラムは8Fインフォメーションをご覧ください。

金曜定休

レッスンが初めての方にお勧めのクラスです

NEW 新しく導入したクラスです

※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、タイムスケジュール変更・インストラクター変更の際は、

8F マジックホームページ <http://www.sannoubashi.jp>にてご案内いたします。 ※全時間ウォーキング・フリー遊泳コースを設けております。

ヨガ プログラム

柔軟性を高めたい、しなやかな筋肉を作りたい方へ

プログラム名	時間	強度	内 容
ヨ - ガ ベ - シ ャ ッ ク	45・60	★	初心者最優先のクラスで、ラ・グラッセが選んだ難度の低いアーサナのみを採用し、運動量を減らし、スピードを落とします。立位より座位を多めに行い、バランスポーズや太陽礼拝を行いません。呼吸法を基本から学びます。まずはこのクラスに参加してヨガを楽しみむきかけにしてください。
ヨ - ガ ス タ ン ダ - ー ド	45・60	★～★★	初心者の人からヨガに慣れつつある人まで幅広く参加できる標準クラスです。各アーサナを少しずつでも、深く、良いかたちで実践できるよう意識してレッスンを受けてみてはいかがでしょうか。このクラスを継続して受けていくとよいよヨガが生活の一部になってきます。
ヨ - ガ や さ し い パ ウ - ー	45	★～★★	筋トレの効果と脂肪燃焼の効果がありますが、強度を抑制したパワーヨガです。厳しいポーズを減らし、スピードと運動量を減らして行います。ヨガ初心者の人、体力をつけたい中高年の人、引き締まった身体をつくりたいダイエット目的の人を対象にしたパワーヨガのクラスです。
パ ウ - ー ヨ - ガ	60	★★	パワーヨガは欧米で人気が高く、脂肪を燃焼させ美しいプロポーションを作るのに非常に効果的です。古典的なヨガから、より高い効果を追求した進化系ヨガです。
ム - ン ラ イ ト ヨ ガ	60	★	照明を落とし、心をリラックスさせ、柔らかな雰囲気の中でヨガを行います。1時間のレッスンが終わると心と体が癒されていることに気付くでしょう。
ア シ ャ タ ン ガ ヨ ガ	45・70	★★	動作と呼吸を連動させ様々なポーズを連続して行います。運動量は多く、エネルギーでダイナミックなヨガです。身体の内側から熱を生み出し心と体の浄化を導きます。
セ ル フ 整 体 ヨ ガ	60	★	整体のようにご自身の身体を整えていきます。ヨガを行う流れの中で自分の身体と対話し、触れ、身体をほぐしていくクラスです。
朝 ヨ ガ	30	★	午前中、ヨガをすることにより血流がよくなり、心と身体がすっきり爽快になります。一日を良い状態で過ごしましょう。また、次に受けるスタジオレッスンの準備運動としても最適です。

コンディショニング プログラム

身体の改善をしたい方へ

プログラム名	時間	強度	内 容
骨 盤 ダ イ エ ッ ト	60	★	腰周りの深層筋を効率よく動かしてエストシェイプを効果的にを行い、骨盤を調整しながら体を整えていくクラスです。
コ ア ト レ	60	★～★★	いま最もトレンドな体幹トレーニング＝コアトレ！さまざまな方向から身体を引き締めます。
ソ フ ト コ ア ト レ	60	★～★★	いま最もトレンドな体幹トレーニング＝コアトレ！さまざまな方向から身体を引き締めます。
カ キ ラ	60	★	ろっ骨を中心に全身の関節を効果的に動かすことで、機能改善効果を実現した全く新しいエクササイズ！

エアロビクス・ステップ プログラム

エアロビクス

プログラム名	時間	強度	難易度	対象者	内 容
初 め て エ ア	30	★	★	入門（初心者）	エアロビクスの基本動作を覚えるクラスです。
か ん た ん エ ア	45	★★	★★	初級者	エアロビクスの基本動作を中心とした入門クラスです。
脂 肪 燃 焼 エ ア	50	★★★	★★	初級者～中級者	ウォーキング動作を中心とした脚にやさしいクラスです。
ジ ョ ギ ン グ エ ア	50	★★★★	★★★★	初級者～中級者	ジョギング動作を中心とした簡単な動きで体カづくりを行うクラスです。
コ リ オ マ ス タ -	60	★★★	★★★★	中級者～中上級者	コンビネーションを中心とし、ダンスブルな動きやターンを楽しんで頂くクラスです。
ハ イ パ - エ ア	60	★★★★	★★★★	中上級者～上級者	運動強度・難易度の高い動きを長時間保つクラスです。

ステップ

初 め て ス テ ッ プ	30	★	★	入門（初心者）	ステップ台を使った基本動作で覚えるクラスです。
か ん た ん ス テ ッ プ	45	★★	★★	初級者	ステップ台を使った基本動作を中心とした入門クラスです。
ハ イ パ - ス テ ッ プ	60	★★★	★★★	中上級者	ステップ台を使って、難易度の高い動きを楽しんでいただくクラスです。

ボクシングエクササイズ	45	ボクシングの動きをベースにした有酸素系プログラムです。基礎代謝UP・ダイエットにも効果的なクラスです。			
-------------	----	---	--	--	--

健康・初心者向け プログラム

とにかく健康第一という方へ

プログラム名	時間	内 容
太 極 拳	60	呼吸法を整え、ゆっくりとした動きで身体を整えるクラスです。
美 容 ス ト レ ッ チ	30	軽い体操とストレッチを組み合わせたクラスです。体から顔まで使い、美容効果も期待できます。
メイキングストレッチ	60	自身によるツボマッサージ&経絡ストレッチにて日常の疲れを軽減させていきます。

ダンス プログラム

ダンスを楽しむ方へ

プログラム名	時間	内 容
リ ト モ ス	60	音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
Z U M B A	45・60	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。
メ ガ ダ ン ス	45・60	ヒップホップ・ラテン・ジャズなど世界のあらゆるダンスをミックスし、楽しくシェイプアップできるクラスです。
は じ め て H I P H O P	45	HIPHOPの基本動作から初めていくクラスです。
バ レ - ト ン	45	バレエ・フィットネス・ヨガの3つの物を通じて、簡単に体を鍛えることの出来る機能的なエクササイズです。
社 交 ダ ン ス 初 級	60	"Shall we dance?"ジルバにワルツに...あなたも始めてみませんか？
社 交 ダ ン ス 中 級	60	社交ダンス初級に慣れた方の中級者向けのクラスです。
フ ラ ダ ン ス	60	スタジオで常夏ハワイのイメージを優雅な踊りで体験してみませんか？
OXIGENO(オキシジェノ)	60	ラディカルフィットネス社 ライセンス提供 ヨガ・ストレッチ・バレエの要素を組み合わせ、流れるようなゆっくりとした美しい音楽に合わせて、身体を動かします。

Les Mills プログラム

プログラム名	時間	内 容
ボ デ ィ ア タ ッ ク	60	プッシュアップやスクワットなどで筋力UP、ジャンプやジョギングなどで心肺機能向上！ 初心者の方からしっかりトレーニングしたい方まで楽しめるクラスとなっております。

世界最速のシェイプアッププログラム！ウエイトなどの負荷を利用して筋力UP！

プログラム名	時間	内 容
ボ デ ィ パ ン プ	60	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップします。
ボ デ ィ パ ン プ 4 5	45	ボディパンプのクラスから6～7曲分をチョイスしたプログラムです。
ボ デ ィ パ ン プ シ ョ - ー ト	30	ボディパンプのクラスから5～6曲分をチョイスしたプログラムです。
ボ デ ィ パ ン プ テ ク ニ ッ ク	15	バーベルの使い方やボディパンプに出てくる動きの説明をします。

脂肪もストレスもノックアウト！格闘技の動きを利用して心肺機能向上、持久力向上、脂肪を燃焼！

ボ デ ィ コ ン バ ッ ト	60	エネルギー的な音楽に格闘技の動作を振り付けたエクササイズです。
ボ デ ィ コ ン バ ッ ト 4 5	45	ボディコンバットのクラスから6～7曲分をチョイスしたプログラムです。

動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたプログラム。

ボ デ ィ バ ラ ン ス	60	ヨガ・太極拳・ピラティス・ストレッチの要素を組み合わせ、筋力をUP、バランス感覚をUPしていきます。コアトレーニングの要素があり、メリハリのある音楽に合わせて静と動の動きを楽しみます。
---------------	----	--

最高のサウンドと様々なダンススタイルで気持ちを高め、楽しみながら脂肪燃焼、心肺機能向上ができるプログラム。

ボ デ ィ ジ ャ ム	60	最新のダンススタイルとホットなニューサウンドを融合させた、ダンス感覚を楽しみながら行う心肺機能向上プログラムです。
ボ デ ィ ジ ャ ム シ ョ - ー ト	30	ボディジャムのクラスから6曲分をチョイスしたクラスです。
ボ デ ィ ジ ャ ム テ ク ニ ッ ク	15	ボディジャムの動きを初めての方でも分かりやすく説明します。

プールプログラム

<ラ・グラッセオリジナル> ト リ プ ル バ - ー ン	30	初級者～	アップテンポの曲に合わせて、水の抵抗力や水中用ダンベルを使って体を動かし、筋力UP！ 脂肪を！老廃物を！心を！プールで動いて燃やしましょう！
----------------------------------	----	------	---

2016年度日本ランキング6位の実績を持つ小林コーチのレッスンが始まります！

スイムクリニック（有料）	60	初・中級クラス	4泳法の基本の泳ぎ方や、泳法に関する知識を学びたい方へ 水泳の基本から全日本レベルのコーチが指導いたします！
グ ル - ー プ ト レ - ー ニ ン グ （ 有 料 ）	90	中・上級クラス	今よりもっともっと速くなりたい方、本格的にスイムトレーニングをしたい方、 自らの経験を活かして、さらなるレベルUPが期待できるグループレッスンです！

泳げるようになりたい！という方へスキル系プールプログラム

プログラム名	時間	対象者	内 容
はじめてみよう！スイミング！	30	初心者	初心者最優先のクラスで、水泳を何からはじめていいかわからない方へ もぐる・浮く・呼吸の仕方など水泳の基礎を無理なく指導します。
ゆ っ く り 楽 に （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）	30	初級クラス	泳ぎの基礎からゆっくり丁寧に、楽に泳げるポイントを指導します！ スイミングが初めての方でも参加しやすいレッスンです！
チ ャ レ ン ジ 4 泳 法	30	初・中級クラス	4泳法を泳げるようになってきた方からしっかり泳げる方まで指導します！ レッスン内では、それぞれの泳法の泳ぎ方のアドバイスもします！
マ ス タ - ー ス	60	中・上級クラス	1時間で約1500M～を泳ぎます。クロールのみでの参加も大歓迎！！ 4泳法の泳力・スピードを向上させてマスターズ大会出場を目指します！
大人の水泳教室（有料）	60	初心者～	一貫したカリキュラムで、確実に基礎から4泳法をマスターしていきます！

泳げなくても大丈夫！コンディショニング・シェイプアッププールプログラム

プログラム名	時間	対象者	内 容
ア ク ア ビ ク ス	45	初級者～中級者	水中で行うエアロビクスで、楽しく効果的にシェイプアップします。
ア ク ア ダ ン ス	45	初級者～	水中で音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。体力に合わせて運動が出来ます。
水 中 ウ ォ - キ ン グ	30	初級者～	水の抵抗を利用して、いろいろな歩き方でシェイプアップします。
水 中 バ レ -	60	初級者～	ネットを使った本格的なバレエをみんなで楽しみましょう！！

プールご使用時の注意事項

- ※ スイムキャップを必ず着用下さい。
- ※ 必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料を落としてご利用下さい。
- ※ アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用下さい。
- ※ 自由遊泳は、レッスンの開講によりコースの制限がある場合がございます。
- ※ プールをご利用される際のお荷物は、プール入口の荷物棚をご利用下さい。

プログラム参加時の注意事項

- ※ 安全の為、クラスがスタートしてからの入場はご遠慮下さい。
- ※ レベルにあったクラスをお選び下さい。（スタッフにお気軽にご相談下さい）
- ※ 空腹の時、疲れすぎ、体調不良の時は、レッスン参加を控えましょう。
- ※ 館内では、必ずスタッフから見える箇所にキーベルトを着用して下さい。

プログラム・インストラクター変更の際はホームページでもご案内いたします。

ラ・グラッセ山王橋 Tel 052-321-4000 <http://www.sannoubashi>
【営業時間】●月～木／10:00～24:00●土／9:30～22:00●日・祝日／9:30～20:00●定休日／金曜日