

	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		10:15~11:15 ヨガ ベーシック 石原										
11:00			10:40~11:20 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:30~11:30 ヨガ スタンダード 角谷	10:45~11:30 ヨガ プチ・グラッセ ベビークラブ 池島	10:30~11:30 ヨガ ベーシック AIFI						
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビークラブ											
12:00		11:25~12:25 カキラ 仲村典子										
12:30	12:00~13:00 大人の泳装教室 (有料)		12:10~12:55 アクアピクス45 小野	11:45~12:30 アシュタンガ ヨガ 持生	11:45~12:45 スイムクリック ストレッチ 生野	(有料) 日本選手権4位 小林 良	*					
13:00		12:40~13:25 かんたん エアロ 阿合	12:35~13:35 社交ダンス 初級 岩本									
13:30	13:15~14:00 アクアピクス45 印田		13:00~13:30 ゆっくり楽に平泳ぎ	12:50~13:35 ボディ パンプ45 上田	13:00~13:45 ZUMBA CHE							
14:00			13:40~14:10 ゆっくり楽にクロール									
14:30	14:10~14:40 はじめてみよう！スイミング！	13:45~14:35 脂肪燃焼エアロ 持生	13:45~14:45 太極拳 佐藤	14:00~15:00 セルフボディ ヨガ 角谷	14:00~15:00 フラダンス カラニアーケア							
15:00				14:45~15:45 プチ・グラッセスイミングスクール 乳幼児		14:45~15:45 プチ・グラッセスイミングスクール 乳幼児						
15:30		15:00~16:00 ZUMBA 野原		15:15~16:15 ヨガ スタンダード 松下		15:15~16:30 パンパクニック 15:30~16:05 ボディパンプ ショート 持生	15:20~16:35 ジャムクリニック 15:35~16:05 ボディジャム ショート CHE					
16:00	15:45~16:45 プチ・グラッセスイミングスクール 幼児		15:45~16:45 プチ・グラッセスイミングスクール 幼児									
16:30												
17:00	16:45~17:45 プチ・グラッセスイミングスクール 児童		16:45~17:45 プチ・グラッセスイミングスクール 児童									
17:30												
18:00	17:45~18:45 プチ・グラッセスイミングスクール 育成		17:45~18:45 プチ・グラッセスイミングスクール 育成									
18:30												
19:00			18:40~19:25 ヨガ やさしいVPOWER 総橋									
19:30				18:50~19:40 脂肪燃焼エアロ 福雄	18:40~19:40 ヨガ ベーシック 伊藤							
20:00	18:45~20:45 大人の泳装教室 (有料)	19:30~20:30 リトモス 大川	19:35~20:35 ムーンライト ヨガ 大野			19:30~20:00 ゆっくり楽にクロール						
20:30				19:55~20:55 MEGADANZ (メガダンス) 長友	19:50~20:35 ZUMBA ERI							
21:00		20:45~21:45 ボディ ジャム 石原		20:00~21:00 マスターズ								
21:30			21:00~21:30 はじめてみよう！ スイミング！	21:10~21:40 ボディパンプ ショート 持生	20:45~21:30 PILTON CHE	(有料) 日本選手権4位 小林 良	*					
22:00												
22:30		22:05~22:50 ボディ コンバット45 徳川 (崇)		21:55~22:55 ボディ ジャム CHE								
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

🔥 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マシン室・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	音
ヨーガベーシック	45・60	★	初心者優優先のクラスで、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極気功を行います。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むきっかけにしてください。	
ヨーガスタンダード	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ヨガが生活の一部になってきます。	
ヨーガやさしいパワー	45	★～★★	筋トレの効果と脂肪燃焼の効果がありますが、強度を抑えたパワーヨガです。難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。ヨガが初心者の人、体力をつきたい中高年の人、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。	
パワーヨーガ	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。	
ムーンライトヨガ	60	★	照明を落とし、心もリラックスさせ、柔らかな雰囲気ヨガを行います。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がつくでしょう。	
アシタンゴヨガ	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。身体の内部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	音
骨盤ダイエット	60	★	腰周りの深層筋を効率良く動かしてウ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。	
力キヲ	60	★	ろっ骨を中心とした全身の関節を効果的に動かすことで、機能改善効果を実証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	音
初めてエアロ	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。	
かんだんエアロ	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。	
脂肪燃焼エアロ	50	★★★	★★★	初級者～初級者	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。	
ジョギングエアロ	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づくりを行うクラスです。	
コリオマスタ	60	★★★★	★★★★	中級者～中級者	コンビネーションを中心とし、ダンスパル的な動きやターンを楽しんで頂くクラスです。	
ハイパーエアロ	60	★★★★★	★★★★★	中級者～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

プログラム名	時間	強度	難易度	対象者	内容	音
初めてステップ	30	★	★	入門（初心者）	ステップを使った基本動作で覚えるクラスです。	
かんだんステップ	45	★★	★★	初級者	ステップを使った基本動作を中心とした入門クラスです。	
ハイパーステップ	60	★★★	★★★	中級者	ステップを使って、難易度の高い動きを楽しんでいただくクラスです。	

ポキシングエクササイズ 45 ポキ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	音
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ただきます。	

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	音
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。	
ZUMBA	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HIPHOP	45	HIPHOPの基本動作から初めていくクラスです。	
パレト	45	パレエ・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?"がテーマにワルツに…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	スタジオで常置ハワイのイメージを復元しながら体感してみませんか？	
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・パ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	音
ポディアタック	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と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	音
ポディパンブ	60	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身シェイプアップします。	
ポディパンブ45	45	ポディパンブのクラスから6～7曲分をチョイスしたプログラムです。	
ポディパンブショート	30	ポディパンブのクラスから5～6曲分をチョイスしたプログラムです。	
ポディパンブテクニク	15	バーベルの使い方やポディパンブ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！

プログラム名	時間	内容	音
ポディコンバット	60	エネルギー溢れる音楽に格闘技の動作を振り付けたエクササイズです。	
ポディコンバット45	45	ポ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。

プログラム名	時間	内容	音
ポディパランス	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。

プログラム名	時間	内容	音
ポディジャム	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、ダンス感覚を楽しくながら行う心肺機能向上プログラムです。	
ポディジャムショート	30	ポ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。	
ポディジャムテクニク	15	ポ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

2017年度日本ランキング4位の実績を持つ小林コーチのレッスンが始まります！

プログラム名	時間	対象者	内容
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	初心者優優先のクラスで、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と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ス大会出場を目指します！
大人の泳水教室（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
アクアピクス	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。
水中ウォーキング	30	初級者～	水の抵抗を利用し、いろいろな歩き方でシェイプアップします。
水中パレ	60	初級者～	ネットを使った本格的なパレをみんなでお楽しみましょう！！

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、お化粧品・整髪料を落とすご利用下さい。
- ※ 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）
- ※ 空襲の時、疲れすぎ、体調不良の時は、レッスン参加を控えます。
- ※ 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