

	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		プール	スタジオ		プール	スタジオ	
		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B			
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ バビークラブ																	
12:00																		
12:30	12:00~13:00 大人の泳装教室 (有料)																	
13:00																		
13:30	13:15~14:00 アクアピクス45 田田																	
14:00																		
14:30	14:10~14:40 はじめてみよう！スイミング！																	
15:00																		
15:30																		
16:00	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																	
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																	
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00	19:45~20:45 大人の泳装教室 (有料)																	
20:30	20:00~20:45 アクアダンス 45 赤瀬																	
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

🌟 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マシナジム・ホームページhttp://www.sannoubaship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	音
ヨーガベーシック	45・60	★	初心者最優先のクラスで、ラ・グラッセが選んだ最高の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を行い、バランスポーズや太極拳を併用します。呼吸法を基本から丁寧に学びます。まずはこのクラスに参加してヨガを楽しくおぼえつけてください。	
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、良い状態で実践できるような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、強度を抑制したパワーヨガです。美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、体カ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。	
パワーヨーガ	60	★★	パワーヨー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、より高い効果を目指す進化系ヨガです。	
ムーンライトヨガ	60	★	照明を落とし、心をリラックスさせ、柔らかな雰囲気で行います。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。	
アシュタンガヨガ	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、エネルギーが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強えていきます。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	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たいクラスです。	
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	60	★	ろっ骨を中心にした全身の関節を効果的に動かすことで、機能改善効果を実感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	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力づくりを行うクラスです。	
コリオマスター	60	★★★	★★★	中級者~中級者	コンビネーションを中心とし、ダンス的な動きやターンを楽しくて頂くクラスです。	
ハイパーエアロ	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を覚えるクラスです。
かんだんステップ	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。
ハイパーステップ	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くて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	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。体から順番に使い、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	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。	
バレトン	45	バレエ・フィットネス・ヨガの3つの物を連動して、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?"ジャンルにワルツに...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優雅な踊りで体験してみませんか?	
OXIGENO(オキシジェン)	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て、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	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	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を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！

ポディコンバット	60	エネルギーが豊富な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。

ポディバランス	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て、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。

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、ダンス感覚を楽しみ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！

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	音
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アドバイスもします！	
マスターズ	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	音
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上場はご遠慮下さい。
- ※ 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てください。
- ※ 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.jp>  
【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