

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 スタジオ & プール プログラム 2021年1月 完全予約制となります。

定員 Aスタジオ⇒28名 Bスタジオ⇒13名 スカイスタジオ⇒30名 ファン系プールプログラム⇒26名 スキル系プールプログラム⇒12名

	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
		A	B		A	B		A	B		A	B		
10:00														
10:30														10:00~10:45 ヨガ スタンダード Yuka
11:00		10:30~11:15 カネヲ 仲村典子		10:30~11:15 コリオマスター 碧生		10:45~11:30 ヨーガ ベーンシック RIE		10:45~11:30 OXIGENO (オキシジェノ) 長友		10:30~11:15 ヨーガ ベーンシック MIKU		10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 碧生		10:15~11:00 ヨーガ ベーンシック Hase
11:30		11:00~11:45 フチ・グラッセ ベビークラブ		10:45~11:30 CHE		10:35~11:20 フチ・グラッセ ベビークラブ ベビーママアキラ		10:40~11:20 フチ・グラッセ ベビークラブ		10:45~11:30 OXIGENO (オキシジェノ) 長友		10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 碧生		10:15~12:15 フチ・グラッセ スイミング スクール
12:00		11:45~12:30 香織NINER ダイエツ 碧生		11:30~12:00 ソフトアキラ 小野		11:45~12:30 リンパ トリートメント &ヨガ &ヨガ 生野		11:45~12:15 かんたんエアロ30 落合		11:45~12:30 かんたんエアロ 加藤		12:00~12:45 ボクシング エクササイズ② 碧生		11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中村
12:30		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)		12:30~13:15 アクアピクス 小野		12:00~12:45 BCでして 簡単コアトレ 角谷		11:45~12:45 スイムクリニック 小林 良 (有料)		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)		12:15~13:00 アクアピクス 高橋		11:30~12:15 アシュタンガ ヨガ 碧生
13:00														12:30~13:15 シバ 大原
13:30		13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ 碧生		13:00~13:45 ボディパンプ 井比		13:15~14:00 筋力リリース 総瀬		12:45~13:30 脂肪燃焼エアロ 落合		12:30~13:15 ボディパンプ 三島		13:00~13:45 コアエクササイズ SAEKO		13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 補田													12:45~13:30 アクアピクス 長尾
14:00														
14:30		14:15~15:00 ZUMBA 野原		14:15~15:00 夜間夜間ヨガ 角谷		14:00~14:45 ボディコンバット テック&ショート 井比		14:15~15:00 スタンダード Yuka		14:15~15:00 ピラティス 伊藤(明)				13:45~14:30 ヨガ スタンダード Hase
15:00														
15:30		15:30~16:15 THE SLOW リンパドレナージュ 野原		15:30~16:15 ヨーガ スタンダード 松下		15:15~16:00 ボディヤム テック&ショート CHE		15:15~16:00 ヨーガ スタンダード CHE		15:15~16:00 ヨーガ スタンダード 松本		15:15~16:00 ボディコンバット CHIHIRO		15:00~15:45 ボディパンプ 碧生
16:00														
16:30														16:15~17:00 ボディパンプ 三島
17:00		15:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール		14:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール		14:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール		14:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール		15:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール		16:30~17:15 ZUMBA 佐々木		16:15~17:00 ボディパンプ 三島
17:30														
18:00														17:30~18:15 ボディコンバット 碧生
18:30														
19:00		18:30~19:15 ヨーガ やさしいパワー 総瀬		18:15~19:00 脂肪燃焼エアロ ERI		18:30~19:15 ヨーガ ベーンシック 伊藤		18:45~19:30 ヨーガ ベーンシック 総瀬		18:15~19:00 フィットネス パワーヨーガ 碧生		18:15~19:00 フィットネス パワーヨーガ 碧生		18:45~19:30 ボディヤム 大原
19:30														
20:00		19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)		19:30~20:15 ZUMBA ERI		19:00~19:45 コロオステップ 大川		19:00~19:45 コロオステップ 大川		18:55~19:55 マスターズ		19:30~20:15 ボディパンプ CHE		19:00~19:45 ボディパンプ 三島
20:30	20:15~21:00 アクアピクス 赤藤	19:45~20:30 リトモス 大川		19:30~20:15 ZUMBA ERI		19:45~20:15 バルトン CHE		20:00~20:45 アクアピクス 井井		20:00~20:45 リトモス 武藤		19:30~20:15 ボディパンプ CHE		18:45~19:30 ボディヤム 大原
21:00														
21:30		21:00~21:45 MEGADANZ (メガダンス) 長友		20:45~21:30 ボディヤム CHE		21:00~21:45 筋力リリース 総瀬		20:45~22:15 グループ トレーニング 小林 良 (有料)		20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)		20:30~21:15 ヨーガ スタンダード Hase		20:15~21:00 ボディコンバット 三島
22:00														
22:30		22:15~23:00 シバ 大原		22:00~22:45 ボディコンバット 碧生				21:30~22:15 ボディアタック 三島		21:15~22:00 MEGADANZ (メガダンス) 武藤		21:45~22:30 おやすみヨーガ KAGI		
23:00														

- WEB予約、電話予約、店頭予約で受付をしております。
- 予約可能回数 **3レッスン**まで。(1回レッスン終了後に1回レッスン予約可能)
- 予約可能期間 2週間分(例)15日のレッスンは2日AM7:00予約開始
*詳しくは別紙「スタジオプログラムの予約」をご覧ください

予約受付時間

WEB	⇒	AM7:00~レッスン開始 20分前 まで
店頭	⇒	平日⇒AM10:00~ 土日祝⇒AM9:30~ レッスン開始 20分前 まで
電話	⇒	平日⇒AM11:00~ 土日祝⇒AM10:30~ レッスン開始 60分前 まで