

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 7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		A
10:00														
10:30										9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨーガ パーソニック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 真友		9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka
11:00		10:25~11:10 カキコ 仲村典子	10:30~11:15 ボディバランス CHE	10:35~11:20 フチ・グラッセ ベビークラブ ベビーママクラブ	10:25~11:25 コリオマスター 裕生	10:25~11:25 ヨーガ パーソニック RIE	10:45~11:30 フチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 ヨガ 裕生	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 真友	10:25~11:25 ヨーガ パーソニック RIE	10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 裕生			10:15~12:15 フチ・グラッセ スイミング スクール
11:30		11:30~11:45 フチ・グラッセ ベビークラブ								10:45~12:00 親子絵画展		11:00~11:45 フチ・グラッセ ベビークラブ		11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中村
12:00		11:30~12:30 健康INNER ダイエット 裕生		11:45~12:15 ソフトテニス 小野	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(英)	11:45~12:45 ほぐして 肩甲骨ストレッチ 角谷	11:45~12:45 スイングクリニック 小森 隆 (有休)	11:45~12:30 肩関節矯正エアロ 裕生	11:45~12:45 かんたんエアロ 加藤	11:50~12:35 ボクシング エクササイズ② 裕生		11:15~12:15 ジョギング エアロ 小野	11:15~12:15 アシュタンガ ヨガ 裕生	
12:30		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有休)		12:30~13:15 アクアピクス 小野						12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有休)		12:15~13:00 アクアピクス 高橋		12:20~13:05 シバム 大原
13:00		12:50~13:35 肩関節矯正エアロ 裕生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本		13:05~13:50 ボディランプ 井比								12:45~13:30 アクアピクス 真鳥	12:45~13:30 アクアピクス 真鳥
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 箱田				13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(英)					13:05~13:50 コアエクササイズ SAEKO			12:55~13:45 肩関節矯正エアロ NAOMI	
14:00										13:00~13:45 かんたんエアロ 裕生				13:25~14:10 ヨーガ スタンダード Hase
14:30		13:55~14:55 ZUMBA 真友	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 ダンス リラクスセッション 角谷	14:30~15:15 筋力リリース 結城				14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka				
15:00										14:10~14:55 ボディランプ 井比				
15:30										14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka				
16:00										15:15~16:00 ボディランプ テフ&ショート CHE				
16:30										15:30~16:15 パルton				
17:00										15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原				
17:30										15:30~16:15 パルton				
18:00										15:25~16:25 ヨーガ スタンダード 鈴木				
18:30										15:45~18:45 フチ・グラッセ スイミング スクール				
19:00										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
19:30										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
20:00										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
20:30										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
21:00										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
21:30										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
22:00										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
22:30										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				
23:00										16:30~18:30 フチ・グラッセ 空手道場				

- 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 **5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 10分 前まで
店頭	⇒	平日⇒AM10:00~ 土日祝⇒AM9:30~ レッスン開始 10分 前まで
電話	⇒	平日⇒AM11:00~ 土日祝⇒AM10:30~ レッスン開始 30分 前まで