

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8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 スカイススタジオ⇒30名 ファン系プールプログラム⇒32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		プール	スタジオ
			A	B			A	B			A	B			A	B			A	B		
10:00																						
10:30																						
11:00			10:25~11:10 カキヲ 仲村典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 プチ・グラッセ ベビー・クラブ ベビー・ママアクア	10:25~11:25 コロオマスター 特生	10:25~11:25 ヨーガ ベシック RHE		10:45~11:30 プチ・グラッセ ベビー・クラブ	10:25~11:25 ヨガ 角谷	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 長友		10:25~11:25 ヨーガ ベシック RHE	10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 特生			9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨーガ ベシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 長友		10:15~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka
11:30		11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビー・クラブ											10:45~12:00 親子遊戯				11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビー・クラブ	11:15~12:15 ジョギング エプロ 小嶋	11:15~12:15 アシュタンガ ヨガ 特生			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WELL ダイエット 特生		11:45~12:15 ソフトアーク 小嶋	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(英)	11:45~12:45 ほぐして 簡単コアトレ 角谷		11:45~12:45 スイムクリニック 小嶋 良 (有料)	11:45~12:30 運動習慣エプロ 角谷			11:45~12:45 かんたんエプロ 加藤	11:50~12:35 ボクシング エクササイズ② 特生			12:15~13:00 アクアピクス 高橋					
12:30		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)											12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)									
13:00			12:50~13:35 運動習慣エプロ 特生	12:40~13:40 社交ダンス 宮本	12:30~13:15 アクアピクス 小嶋				13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(英)	13:05~13:50 ボディバランス 特生	13:00~13:45 かんたんエプロ 角谷				13:05~13:50 コアエクササイズ SAEKO	13:00~14:00 アシュタンガ ヨガ 特生			12:35~13:20 ボディ・パンプ 三島	12:55~13:45 運動習慣エプロ NAOMI	12:45~13:30 アクアピクス 長尾	12:20~13:05 シラム 大原
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 特生				13:05~13:50 ボディ・パンプ 井比								13:30~14:15 アクアピクス 小嶋									13:25~14:10 ヨーガ スタンダード Hase
14:00																						
14:30			13:55~14:55 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤																		
15:00																						
15:30																						
16:00			15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原																			
16:30																						
17:00																						
17:30		15:45~18:45 プチ・グラッセ スイミング スクール																				
18:00																						
18:30																						
19:00			18:30~19:15 ヨーガ やさしいパワー 結城																			
19:30																						
20:00																						
20:30	20:00~20:45 アクアピクス 赤田	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:35~20:35 リトモス 大川	19:25~20:25 OXIGENO (オキシジェン) 長友	19:15~20:15 マスターズ	19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:35~20:05 パレトン CHIE		20:00~20:45 アクアピクス 田田				20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)		19:20~20:05 ボディ・パンプ CHIE				19:15~20:15 ボディ・パンプ 三島			
21:00																						
21:30			20:55~21:55 MEGADANCE (メガダンス) 長友	20:55~21:40 おやすみヨガ 特生					20:45~22:15 グルー トレーニング 小嶋 良 (有料)	20:35~21:35 ボディ・ジャム CHIE	20:50~21:35 筋力リリース 結城				20:25~21:25 ボディ・パンプ 井比	20:25~21:25 ヨーガ スタンダード Hase			20:35~21:20 ボディ・パンプ 横井			
22:00																						
22:30			22:15~23:00 シラム 大原																			
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 **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