

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9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⇒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		
		A	B		A	B		A	B		A	B				
10:00																
10:30										9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨーガ ベージック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 長友			9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka	
11:00		10:25~11:10 オキ子 林朝典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 フチ・クラッセ 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 祥生	10:25~11:25 ヨーガ ベージック RIE	10:45~11:30 フチ・クラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 ヨガ 短冊 短冊	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 長友	10:25~11:25 ヨーガ ベージック RIE	10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 祥生					
11:30		11:00~11:45 フチ・クラッセ ベビークラブ								10:45~12:00 滝子お稽籠						
12:00		11:30~12:30 健康WEEK ダイエット 祥生		11:45~12:15 ソフトアクア 小野	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 膝くして 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)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 短冊								
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						12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)						
13:00		12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 祥生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本													
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田			13:05~13:50 ボディバンプ 井比			13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)	13:05~13:50 ボディバランス 祥生	13:00~13:45 かんたんエアロ 短冊	13:05~13:50 コアエクササイズ SAEKO	13:00~14:00 アジウタツガ ヨガ 祥生			12:45~13:30 アクアピクス 長尾	12:25~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	
14:00				13:30~14:00 チャレンジスイミング 伊藤						13:30~14:15 アクアピクス 小野						
14:30		13:55~14:55 ZUMBA 短冊	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 運動改善 リラクゼーション 角谷			14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka							
15:00																
15:30																
16:00		15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 藤原			15:30~16:30 ヨーガ スタンダード 松本											
16:30			15:30~17:30 キッズ チャダンス													
17:00		15:45~18:45 フチ・クラッセ スイミング スクール		14:45~18:45 フチ・クラッセ スイミング スクール												
17:30																
18:00																
18:30																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00		19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:35~20:35 リトモス 大川	19:15~20:15 マスターズ	19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:35~20:05 パルティ CHIE	20:00~20:45 アクアピクス 梅田	20:00~20:45 アクアピクス 梅田	20:10~21:10 リトモス 短冊	20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)	20:25~21:25 ボディコンバット 井比	20:25~21:25 ヨーガ スタンダード Hase				
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
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