

# 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10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				
		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 OXIGENO (オキシジェン) 炭水	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 炭水	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka		
11:00		10:25~11:10 カキ子 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 ペビークラブ ペビーママアキア	10:25~11:25 コリオマスター 雅生	10:25~11:25 ヨーガ ベシツク RIE	10:45~11:30 フチ・クラッセ ペビークラブ	10:25~11:25 ヨガ 雅志	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 炭水	10:25~11:25 ヨーガ ベシツク RIE	10:45~11:30 ボクシング エクササイズ① 雅生		10:15~12:15 フチ・クラッセ スイミング スクール		
11:30		11:00~11:45 フチ・クラッセ ペビークラブ								10:45~12:00 椅子筋トレ					
12:00		11:30~12:30 健康WELL ダイエット 雅志		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 膝ぐして 簡単コアトレ 角谷	11:45~12:45 スイムクリニック 小森 良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 雅志		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 雅生		11:15~12:15 ジョギング エアロ 小野	11:15~12:15 アッシュトンガ ヨガ 雅志	
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 雅志	12:40~13:40 社交ダンス 岩本									12:15~13:00 アクアピクス 高橋	12:35~13:20 ボディバランス 三島	12:45~13:30 アクアピクス 長尾
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田			13:05~13:50 ボディバランス 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 雅生	13:00~13:45 かんたんエアロ 雅志		13:05~13:50 コアエクササイズ SAEKO	13:00~14:00 アッシュトンガ ヨガ 雅志			12:25~13:05 シム 大原
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					13:25~14:10 ヨーガ スタンダード Hase
14:30		13:55~14:55 ZUMBA 野原	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		14:10~15:10 THE SLOW リンパドレナージュ 野原				
15:00															14:30~15:30 ボディバランス 雅生
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30		15:45~18:45 フチ・クラッセ スイミング スクール	15:30~17:30 キッズ ダンス	14:45~18:45 フチ・クラッセ スイミング スクール						15:45~18:45 フチ・クラッセ スイミング スクール					
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30	20:00~20:45 アクアダンス 余部	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	20:20~21:20 ボディコンバット 三島	20:10~21:10 リトモス 炭水	20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)	19:20~20:05 ボディバランス CHIE				
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 <b>10分前</b> まで
店頭	⇒ 平日⇒ AM10:00~ 土日祝⇒ AM9:30~ レッスン開始 <b>10分前</b> まで
電話	⇒ 平日⇒ AM11:00~ 土日祝⇒ AM10:30~ レッスン開始 <b>30分前</b> まで