

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11月 (最新)

定員 Aスタジオ ⇒ **35名** (定員人数が記入されていないレッスン) Bスタジオ ⇒ **17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

⇒ 予約なしのレッスンとなります。先着順となりますので、カウンターで番号カードをお取ください。

時間	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														9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka 定員42名
11:00		10:25~11:10 力キラ 神宮様子 予約なし定員42名	10:30~11:15 ボディパンプ CHIE	10:35~11:20 フチ・グラッセ パビークラブ パビーマアクア	10:25~11:25 ヨガ マスタ 予約なし	10:25~11:25 ヨガ マスタ 予約なし	10:45~11:30 フチ・グラッセ パビークラブ	10:25~11:25 ヨガ マスタ 予約なし定員42名	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 長友	10:25~11:25 ヨガ マスタ 予約なし定員42名	10:45~11:30 ボディパンプ エクササイズ マスタ			10:15~12:15 フチ・グラッセ スイミング スクール
11:30	11:00~11:45 フチ・グラッセ パビークラブ													
12:00		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエツ マスタ		11:45~12:15 ソフトアーク 小野	11:45~12:30 かんたんステップ 鶴本(珠) 予約なし	11:45~12:45 広くして 簡単コアトレ 角谷	11:45~12:45 スリムクリニック 小林 良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ マスタ		11:45~12:45 かんたんエアロ 加藤	11:50~12:35 ボディパンプ エクササイズ マスタ		11:15~12:15 ジョギング ユリナ 小倉	11:15~12:15 アシュタンガ ヨガ マスタ
12:30	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 マスタ	12:40~13:40 社交ダンス 松本	12:30~13:15 アクアピクス 小野										12:20~13:05 シバム 大塚
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 有田				13:05~13:50 ボディパンプ 井比		13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)	13:05~13:50 ボディパンプ マスタ	13:00~13:45 かんたんエアロ マスタ	13:05~13:50 コアエクササイズ SAEKO 予約なし	13:00~14:00 アシュタンガ ヨガ マスタ			12:45~13:30 アクアピクス 長尾
14:00														12:25~13:05 ボディパンプ 三島
14:30	NEW 14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	13:55~14:55 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤 予約なし		14:10~15:10 筋膜リリース リラクゼーション 野原 予約なし	14:30~15:15 筋膜リリース 鶴本 定員15名								12:55~13:40 コアエクササイズ Hase 予約なし定員42名
15:00														
15:30														14:30~15:30 ボディパンプ マスタ
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	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	15:30~17:45 avex ダンススクール						
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30	20:00~20:45 アクアピクス 赤野	18:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)												
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

- WEB予約、電話予約、店頭予約で受付しております。
- 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