

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 2022年1月 (最新)

全プログラム完全予約制となります。過去の二酸化炭素濃度平均を元に定員人数を決めております。

⇒ 定員20名
 ⇒ 定員23名
 ⇒ 定員25名
 ⇒ Aスタ28名・Bスタ13名・ファン系プール25名・スキル系プール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 ヨガ ベシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO OGI(オキシジェン) 長友	9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka	
11:00		10:25~11:10 カキラ 仲裕典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 ボディ・グラッセ ベシッククラブ パピーママアクア	10:25~11:25 ヨガ ベシック FIE	10:25~11:25 ヨガ ベシック FIE	10:45~11:30 ボディ・グラッセ ベシッククラブ	10:25~11:25 ヨガ ベシック FIE	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 長友	10:45~11:30 エクササイズ① 裕生	10:45~11:30 エクササイズ② 裕生	11:00~11:45 ボディ・グラッセ ベシッククラブ	10:00~12:15 ボディ・グラッセ スイミング スクール	
11:30		11:00~11:45 ボディ・グラッセ ベシッククラブ											11:15~12:00 エクササイズ 中村	
12:00		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 裕生		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(英)	11:45~12:45 ストレッチポールで 基礎筋力 角谷	11:45~12:45 スイムクリニック 小林(英)	11:45~12:30 運動機能エアロ 角谷	11:45~12:45 かんたんエアロ 加藤	11:50~12:35 エクササイズ③ 裕生			11:15~12:15 ジョギング エアロ 小倉	11:15~12:15 アシュタナガ ヨガ 裕生
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 運動機能エアロ 裕生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本										12:20~13:05 シバム 大塚
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田				13:05~13:50 ボディ・パンプ 井比	13:05~13:50 ダンス 結城	13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(英)	13:05~13:50 ボディ・バランス 裕生	13:00~13:45 かんたんエアロ 角谷	13:05~13:50 コアエクササイズ FIE	13:00~14:00 アシュタナガ ヨガ 裕生		12:45~13:30 アクアピクス 長尾	
14:00				13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆか										13:25~14:10 ヨガスタンダード Hase
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ				14:10~15:10 膝を冷やして リラクゼーション 角谷	14:20~15:05 ダンス 結城		14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨガ スタンダード Yuka	14:10~15:10 THE SLOW リンパドレナージュ 野原	14:20~15:20 ヨガ スタンダード 岩本			14:30~15:30 ボディ・バランス 裕生
15:00														
15:30														
16:00					15:30~16:30 ヨガ スタンダード 松本			15:15~16:00 ボディ・ジャム チェック&30 CHIE						
16:30														
17:00		15:30~18:50 ボディ・グラッセ スイミング スクール		14:30~18:50 ボディ・グラッセ スイミング スクール										
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30	20:00~20:45 アクアピクス 赤坂	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 パルトン CHIE	20:00~20:45 アクアピクス 梅田							
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