

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2月

全プログラム完全予約制となります。

⇒ 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		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 ベアシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 炭灰	10:00~12:15 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
11:00		10:25~11:10 カキラ 伴舞典子	10:30~11:15 ボディバランス CHE	10:35~11:20 プチ・グラッセ ベビーママアクア	10:25~11:25 コアオマスター 初生	10:25~11:25 ヨーガ ベアシック RIE	10:45~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 朝目ガ 初合	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェノ) 炭灰					
11:30		11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビークラブ								10:45~12:00 親子必履履				
12:00			11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 初生	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 ストレッチャポールで 実務改善 角谷	11:45~12:45 スイムクリニック 小森良 (初来)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 初合		11:45~12:35 ボクシング エクササイズ② 初生	11:15~12:15 ジョギング エアロ 小島	11:15~12:15 アシュタング ヨガ 初生		11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中野
12:30		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (初来)		12:30~13:15 アクアピクス 小野				NEW		12:00~13:00 大人の 水泳教室 (初来)		12:15~13:00 アクアピクス 高橋		12:20~13:05 シム 大原
13:00			12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 初生	12:40~13:40 社交ダンス 鈴木	13:05~13:50 ボディランパ 弁比	13:05~13:50 肢障リリース① 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 Mitsuo	13:00~13:45 かんたんエアロ 初合				12:45~13:30 アクアピクス 長尾	13:25~14:10 ヨーガスタンダード Hase
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 初田			13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆか						13:30~14:15 アクアピクス 小原				
14:00														
14:30		14:15~14:45 チャレンジスイミング あえ			14:10~15:10 肩ぐして伸ばして リラクゼーション 角谷	14:20~15:05 肢障リリース② 結城		14:10~14:55 ボディコンバット 弁比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka					NEW
15:00														14:30~15:30 ボディバランス 朝川
15:30														
16:00			15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 原康		15:30~16:30 ヨーガ スタンダード 坂下			15:15~16:00 ボディジャム チャック&SO CHE						
16:30				14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール			14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール		15:30~16:15 パルトン 原康					15:50~16:50 ボディランパ 三島
17:00		15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール												
17:30				16:45~19:00 avex ダンススクール			16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道場							
18:00														
18:30					18:15~19:05 脂肪燃焼エアロ ERI	18:15~19:15 ヨーガ ベアシック 伊藤								
19:00			18:30~19:15 ヨーガやさしいVワー 結城											
19:30														
19:30				19:15~20:15 マスターズ				19:00~19:45 ヨーガ ベアシック 結城						
20:00			19:35~20:35 リトモズ 大川		19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:35~20:05 パルトン CHE								
20:00	20:00~20:45 アクアダンス 余藤		19:45~20:45 大人の 水泳教室 (初来)				20:00~20:45 アクアピクス 印田			20:00~21:00 大人の 水泳教室 (初来)				
20:30														
21:00														
21:00			20:55~21:55 MEGADANZ (メガダンス) 炭灰		20:35~21:35 ボディジャム CHE	20:50~21:35 肢障リリース 藤野		20:20~21:20 ボディランパ 三島	20:10~21:10 リトモズ 結城					
21:30														
22:00				NEW										
22:00				21:45~22:30 肢障リリース 結城										
22:30			22:15~23:00 シム 大原		22:00~22:45 ボディランパ Mitsuo									
23:00														
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**0分**前まで
 電話 ⇒ 平日⇒ AM11:00~ 土日祝⇒ AM10:30~ レッスン開始**0分**前まで