

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10月10日~12月

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 ⇒ 35名 スキル系プールプログラム ⇒ 15名

⇒ご予約不要プログラムです。先着順となりますので、8Fカウンターで番号カードをお取ください。

※定員人数は愛知県の新型コロナウイルス感染者状況により変更となる場合がございます。その際は館内掲示・HPでお知らせ致します。

	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										9:45~10:45 マスターズ 予約なし	9:55~10:55 ヨガ ベーシック Hase 定員40名	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友	9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka 定員40名	
10:30		10:25~11:10 かきろ 仲村典子 予約なし定員40名	10:30~11:15 ボディバランス OHIE	10:35~11:20 プチ・グラッセ パビークラブ パビーママアクア	10:25~11:25 コロオマスター 予約なし	10:25~11:25 朝ヨガ 河合 予約なし定員40名	10:30~11:15 OXIGENO 長友 予約なし	10:25~11:25 ヨガ ベーシック FIE 予約なし定員40名	10:25~11:10 ボクシング エクササイズ 狩生			10:00~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール	11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中村	
11:00	11:00~11:45 大人の 水泳教室 パビークラブ					10:45~11:30 プチ・グラッセ パビークラブ			10:45~12:00 親子幼稚園		11:00~11:45 プチ・グラッセ パビークラブ			
11:30		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:45~12:15 ソフトアクア 小野 予約なし	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(珠) 予約なし	11:45~12:45 ストレッチポールで 姿勢改善 角谷 定員15名	11:45~12:45 スイムクニニック 小林良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 河合	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:15~12:15 ジョギング エアロ 小倉	11:15~12:15 アシュタンガ ヨガ 狩生		
12:00	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)								12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)	11:45~12:45 かんたんエアロ 加藤				
12:30			12:30~13:15 アクアピクス 小野								12:15~13:00 アクアピクス 高橋		12:20~13:05 シバム 大原	
13:00		12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 狩生 予約なし	12:40~13:40 社交ダンス 岩本		13:05~13:50 ボディバンプ 井比	13:10~13:55 筋膜リリース① 結城 定員15名	13:00~13:45 かんたんエアロ 河合	13:05~13:50 ボディバランス 恒川	13:00~13:45 かんたんエアロ 河合	13:05~13:50 コアエクササイズ FIE 予約なし	12:50~13:50 アシュタンガヨガ 狩生 予約なし	12:55~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	12:45~13:30 アクアピクス 長尾 予約なし	
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 栢田 予約なし			13:30~14:00 チャレンジスイミング 予約なし ゆか			13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)		13:15~13:45 アクアピクス30 高橋				13:25~14:10 ヨガスタンダード Hase 予約なし定員40名	
14:00														
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング 予約なし 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 ほぐして伸ばして リラクゼーション 角谷 予約なし定員30名	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城 定員15名		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 予約なし定員40名	14:10~15:10 ヨガ スタンダード 松本 予約なし		14:00~14:45 コアエクササイズ Yurina	14:30~15:30 ボディバランス 恒川
15:00									14:00~14:30 アクアサーキット 高橋					
15:30								15:15~16:00 ボディジャム テック&30 OHIE					15:05~16:05 ボディコンバット CHIHIRO	15:10~16:10 ヨガ スタンダード Yurina
16:00		15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原 予約なし定員40名			15:30~16:30 ヨガ スタンダード 松下 予約なし定員40名					15:30~16:30 バレトン 野原				15:50~16:50 ボディバンプ 三島
16:30				14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール							13:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール			
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											
18:00							16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道場							
18:30		18:15~19:00 ヨガやせしむパワー 結城 予約なし定員40名			18:15~19:05 脂肪燃焼エアロ ERI 予約なし	18:15~19:15 ヨガ ベーシック 伊藤								
19:00														
19:30		19:20~20:20 リトモス 大川 予約なし		19:15~20:15 マスターズ 予約なし	19:30~20:15 ZUMBA ERI 予約なし	19:35~20:05 バレトン OHIE		19:00~20:00 コロオステップ 大川 予約なし	19:00~19:45 ヨガ ベーシック 結城					
20:00	20:00~20:45 アクアダンス 余藤 予約なし	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)						20:00~20:45 アクアピクス 印田 予約なし						
20:30														
21:00					20:35~21:35 ボディジャム OHIE	20:50~21:35 筋膜リリース 藤部 定員15名	20:45~22:15 グループ トレーニング 小林良 (有料)	20:20~21:20 ボディバンプ 三島	20:10~21:10 リトモス 武藤	20:25~21:25 ボディコンバット 榎井	20:25~21:25 ヨガ スタンダード Hase		20:35~21:20 ボディコンバット 榎井	
21:30														
22:00		22:00~22:45 シバム 大原 予約なし	21:40~22:25 筋膜リリース 結城 定員15名											
22:30					21:55~22:40 ボディコンバット 恒川				21:50~22:35 ボディコンバット 三島		21:45~22:45 ボディバンプ 井比	21:45~22:30 おやすみヨガ KAORI		
23:00														

月曜日夜プログラム
時間変更がございます

時間変更

祝日は19:30までに終了する
プログラムを行います

- WEB予約、電話予約、店頭予約で受付を行っております。
- 予約可能回数 5レッスンまで。(1回レッスン終了後に次の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⇒ AM:10:30~ レッスン開始30分前まで