

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 2023年3月

3月より、定員制度・予約制度を廃止いたします。お好きなプログラムにご参加ください。(一部、参加カード制プログラムがございます)

⇒参加カード制プログラムです。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。(レッスン開始1時間前よりカードをお出しします)

	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															
10:30										9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェン) 長友	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka		
11:00		10:25~11:10 カキラ 仲村典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 プチ・グラッセ ベビーママアクア	10:25~11:25 コリオマスター 狩生	10:25~11:25 ヨーガ パーシク RIE	10:45~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 朝ヨガ 河合	10:30~11:15 OXIGENO 長友	10:25~11:25 ヨーガ パーシク RIE	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	
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビークラブ									10:45~12:00 滝子幼稚園					
12:00		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	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 ストレッチボールで 姿勢改善 角谷 定員22名	11:45~12:45 スイムクリニック 小林良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 河合		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	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生			
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											
13:00		12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 狩生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本											12:20~13:05 シバム 大原	
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 栢田				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 アクアピクス 鈴木(珠)	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	13:15~13:45 アクアピクス30 高橋	12:50~13:50 アシュタンガヨガ 狩生			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 ヨーガスタンダード Hase	
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	13:55~14:55 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 ほぐして伸ばして リラクゼーション 角谷 定員25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	14:10~15:10 ヨーガ スタンダード 松本		14:30~15:30 ボディバランス 恒川	
15:00															
15:30															
16:00		15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原			15:30~16:30 ヨーガ スタンダード 松下			15:15~16:00 ボディジャム テック&30 CHIE			15:30~16:30 パレトン 野原	15:30~17:45 avex ダンススクール	15:05~16:05 ボディコンバット CHIHIRO	15:10~16:10 ヨーガ スタンダード Yurina	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			14:30~18:50 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									15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール					
17:30															
18:00			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							
18:30		18:15~19:00 ヨーガ やさしいパワー 結城			18:15~19:05 脂肪燃焼エアロ ERI	18:15~19:15 ヨーガ パーシク 伊藤					18:15~19:00 ZUMBA ERI		17:45~18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木	17:10~18:10 ボディコンバット 桜井	
19:00															
19:30		19:20~20:20 リトモス 大川							19:00~20:00 コリオステップ 大川	19:00~19:45 ヨーガ パーシク 結城		19:20~20:05 ボディバランス CHIE	19:20~20:05 リトモス 武藤	19:15~20:15 ボディアタック 三島	
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 (有料)	19:45~20:15 Hyper-C 長友	19:15~20:15 マスターズ	19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:35~20:05 パレトン CHIE									
20:30							20:00~20:45 アクアピクス 印田	20:20~21:20 ボディバンプ 三島	20:10~21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)	20:25~21:25 ボディコンバット 桜井	20:25~21:25 ヨーガ スタンダード Hase			
21:00		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友			20:35~21:35 ボディジャム CHIE	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)						20:35~21:20 ボディコンバット 桜井		
21:30															
22:00			21:40~22:25 筋膜リリース 結城 定員15名												
22:30		22:00~22:45 シバム 大原			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															

金曜休館日

- 安全管理上、レッスンの途中入場はお断りします。(再入場同様)
- 祝日は19時30分までに終了するプログラムを行います。
- 適度な距離を保ち、安心・安全にレッスンが行えますようご協力ください。

◇タイムスケジュールは、都合により変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承下さい。
 なお、プログラム変更・インストラクター変更の際は、8Fマシニング・ホームページ <http://www.sannoubashi.jp>にてご案内いたします。
 ◇9Fプールフロア 全時間ウォーキング・フリーコースを設けております。