

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4月~6月

3月より、定員制度・予約制度を廃止いたしました。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		
	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													
11:00													
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ ベビークラブ												
12:00													
12:30	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)												
13:00													
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 袴田												
14:00													
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ												
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00	15:30~18:50 プチ・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	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)												
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

- 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マシンジム・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。

金曜休館日