



東海地区最大級 スポーツクラブ&スパ 全施設使い放題

入会金
初月度月会費
次月度月会費

0 円

11/30
(木)まで

さらに入会后3ヶ月間に12回ご利用で
¥5,000 プレゼント!

※商品券でのお渡しとなります。

さらに <シューズ・ウェア・タオル・水着> レンタル品3回分 無料
さらに <家族で入会なら> <3名以上で入会なら> 月会費がずーっと
家族割引 グループ割引 1,100円OFF

※本キャンペーンは利用開始月を含め、6ヶ月以上継続される方が対象となります。
途中解約の場合には違約金11,000円(税込)をいただきます。
退会后半年以内の方はキャンペーン適用できません。
※本キャンペーンは子供各スクール・大人水泳教室は対象外となります。
※適用条件等、詳しくはお問い合わせください。
※ご入会手続き時に3ヶ月目、4ヶ月目の月会費と情報管理料8,250円が必要となります。



東海地区最大級 スポーツクラブ+スパ

ラ・グラッセ 山王橋

ラ・グラッセ 山王橋へ Go! ロニヤン tel. 052-321-4000

住所/名古屋市中区松原3-13-38

営業時間

月~木 / 10:00 ~ 23:30 土 / 9:30 ~ 22:00
日・祝日 / 9:30 ~ 20:00 定休日 / 金曜日

入会受付時間

月~木 / 10:00 ~ 20:30 土 / 9:30 ~ 19:30
日・祝日 / 9:30 ~ 17:30 定休日 / 金曜日
いつもおトクな情報充実施設の詳細は▶▶▶▶

ラグラッセ

検索

<http://www.sannoubashi.jp/>





東海地区最大級 ツインプール

プールは体への負担を少なく効果的に運動ができる空間です。水中という非日常が副交感神経を刺激し、水圧効果で常に脂肪を燃焼させます。



チャレンジ スイミング

各泳法のポイントを教えます。



アクアビクス

水中で行う
エアロビクスで、
楽しく効果的に
シェイプアップします。



アクア サーキット

水の抵抗と浮力を利用し、有酸素運動と
筋力トレーニングを
交互に行う
エクササイズです。



マスターズ

目指せスターズ大会。
チームワークも
バッチリ。

2017年競泳日本選手権4位の小林良コーチによるレッスン！

2017年競泳日本選手権4位！



小林良コーチ

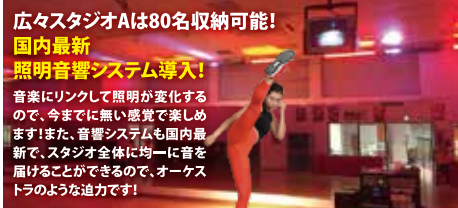
日本ランキング 平泳ぎ4位

全国ジュニアオリンピック出場。
高校三年生でインターハイ初出場。
2015年実業団選手権で北島康介
が優勝する中、30歳にして3位。
主な戦績
2010年ワールドカップ4位
2012年日本選手権(短水路)3位
2016年日本実業団優勝
25区分、30区分
マスターズ世界記録保持者



2つの個性的な スタジオ

2スタジオだからお待たせしません。ヨガ、太極拳、社交ダンス、エアロビクス、Les Millsまで、全てご利用いただけます！



広々スタジオAは80名収納可能！
国内最新
照明音響システム導入！
音楽にリンクして照明が変化するので、今までに無い感覚で楽しめます！また、音響システムも国内最新で、スタジオ全体に均一に音を届けることができるので、オーケストラのような迫力です！

本格的なヨガレッスン



パワーアップしたLes Millsプログラム



ボディバンプ
音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップします。

ボディジャム
最新のダンススタイルとホットなニューサウンドを融合させた、ダンス感覚を楽しみながら行うカーディオプログラムです。



ボディコンバット
エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けたエクササイズです。

ボディバランス
ストレッチとヨガ・太極拳・ピラティスをアレンジして柔軟性、筋力、バランスを向上します！

その他多彩なプログラム



はじめてエアロ

ZUMBA

メガダンス

パレトン

リトモス

太極拳



ココロとカラダに リラクゼーション

運動の後は広々お風呂でゆったりリラックス！血流を良くし、副交感神経を刺激して、疲れを残さないようにしましょう！サウナ、水風呂も完備！



サウナ

ラ・グラッセ山王橋
男子浴室 ペンキ絵制作風景
銭湯ペンキ絵師の田中みずきさんにラ・グラッセのために絵を描いていただきました。「テーマは和モダン」



銭湯にあるペンキ絵を描くのは日本全国でわずか3人。唯一の若手として伝統を引き継いでいます。日本テレビ「NEWSZERO」等様々なメディアで取り上げられ注目を集めています。



テクノジム社最新の 有酸素マシン

テクノジム社の最新マシンを導入！それぞれのマシンはちょっとしたコツで効果が違ってきますので、スタッフが丁寧に指導します！



クライム

トレッドミル



クロスオーバー

バイク

フィットネスの進化型「ヴァリオ」
ペダルの軌道にバリエーションを持たせた、唯一のカーディオマシン。ランニングマシンやバイクにかわる有酸素運動の最新機種です。柔軟なペダルにより、各部位の筋肉へのリハビリや治療を助ける機能が備わっています。



垂直ステップ

エリプティカル運動

Vario運動



本格的 ウェイトマシン

本格的なパワーラックや40kgまでのダンベルを揃え、本格的なトレーニングをされている方にもご満足いただける内容です。

筋トレ女子 増加中！



レッグカール

アブドミナル

会員種別

全営業時間、いつでも自由に施設が使える。
レギュラー会員
月～木 / 10:00～24:00
土 / 9:30～22:00
日・祝 / 9:30～20:00
10,700円
(税込11,770円)

平日の昼間だけでOK
そんな方のお得なコース
デイ会員
月～木 / 10:00～17:00
土 / 9:30～17:30
日・祝 / ご利用できません
9,100円
(税込10,010円)

23歳以下の方の
リーズナブルコースです。
U-23会員
月～木 / 10:00～24:00
土 / 9:30～22:00
日・祝 / 9:30～20:00
7,500円
(税込8,250円)

27歳以下の方に、もちろん
全時間帯使い放題！
U-27会員
月～木 / 10:00～24:00
土 / 9:30～22:00
日・祝 / 9:30～20:00
8,400円
(税込9,240円)

34歳以下の方にも
お得なコースが出来ました。
U-34会員
月～木 / 10:00～24:00
土 / 9:30～22:00
日・祝 / 9:30～20:00
9,100円
(税込10,010円)

水をたっぷり
楽しみたい方専用です。
アクア会員
月～木 / 10:00～24:00
土 / 9:30～22:00
日・祝 / 9:30～20:00
9,600円
(税込10,560円)

<お知らせ>現在、平日23時30分までのご利用となります。

入会手続きに必要なもの

キャンペーン実施中!!
入会金 5,000円 (税込5,500円)
0円

2ヶ月分月会費
(3ヶ月目+4ヶ月目分)
16日スタートの場合は
1.5ヶ月分

情報管理料
7,500円
(税込8,250円)

預金口座届出印
&
通帳

本人確認書類
(運転免許証、
保険証、パスポート等)

※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方が申込人となり、上記書類が必要となります。
※医師により運動を禁止されている方、刺青やタトゥーのある方、反社会的勢力に関与されている方のご入会、施設利用はお断りいたします。
※本チラシ有効期限：2023年11月30日