



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/>



習慣化できる利用方法をご提案いたします。



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！

その他多彩なプログラム

ピラティス

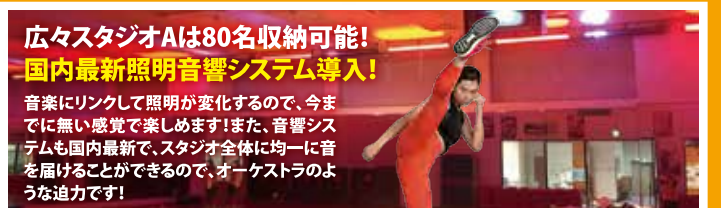
ZUMBA

社交ダンス

バレエ

リトモス

太極拳



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、今までは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

ヨーガベシッパ

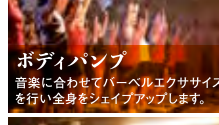
ヨーガやさしいパワー

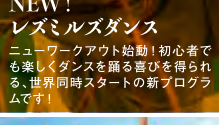
おやすみヨガ

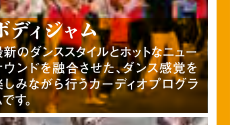
アシュタンガヨガ



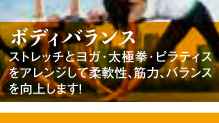
パワーアップしたLes Millsプログラム

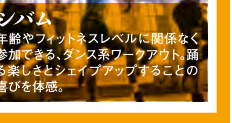
ボディパンプ

NEW! レズミルズダンス

ボディジャム

ボディコンバット

ボディバランス

シンバム



チャレンジスイミング

各泳法のポイントを教えます。



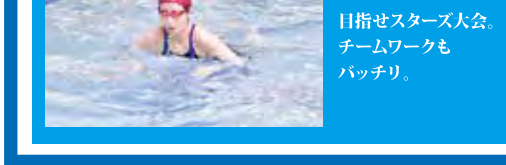
アクアビクス

水中で行くエアロビクスで、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て、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

目指せスター大会。チームワークもバッチリ。



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。

2017年競泳日本選手権4位小林良コーチによるレッスン！

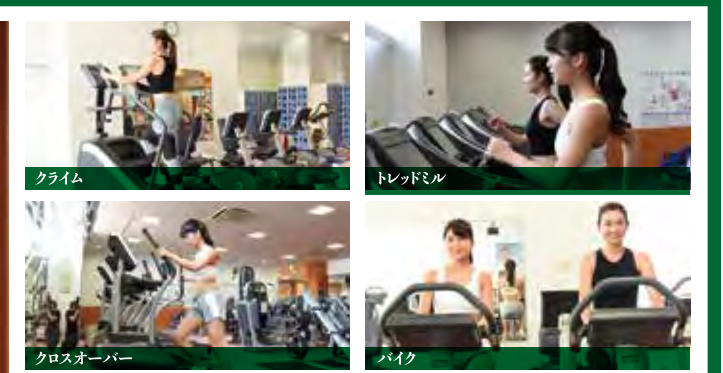
2017年 競泳日本選手権4位！

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。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。



テクノジム社最新の有酸素マシン

テクノジム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！



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、唯一のカーディオマシン、ランニングマシンやバイクに比べて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。

後足ステップ

エアロバイク運動

Vario 運動



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！



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「NEWS ZERO」等様々なメディアで取り上げられ注目を集めています。



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満足いただける内容です。



本格的ウェイトマシン

チェストプレス

ショルダープレス

フルダウ

レッグカール

アブドミナル

ローワーバックベンチ

ストレッチエリア

パーソナルトレーニング（別料金）

	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
10:00						
10:30		10:25～11:10 カリカ			9:55～10:55 ヨーガ ベーシック	9:55～10:55 ヨーガ スタート
11:00	11:00～11:45 アークラッセ ベーシック	10:35～11:20 アークラッセ ベーシック	10:25～11:10 アークラッセ ベーシック	10:25～11:10 アークラッセ ベーシック	11:00～11:45 アークラッセ ベーシック	10:00～11:15 スピード スタート
11:30		11:45～12:30 ソフトエア	11:45～12:30 ソフトエア	11:45～12:30 ソフトエア	11:45～12:30 ソフトエア	11:15～12:00 スピード スタート
12:00	12:00～13:00 大人のスイミングスクール	12:00～13:00 大人のスイミングスクール	12:00～13:00 大人のスイミングスクール	12:00～13:00 大人のスイミングスクール	12:00～13:00 大人のスイミングスクール	12:00～13:00 大人のスイミングスクール
12:30		12:30～13:15 アークラッセ	12:30～13:15 アークラッセ	12:30～13:15 アークラッセ	12:30～13:15 アークラッセ	12:30～13:15 アークラッセ
13:00	13:15～14:00 アークラッセ	13:00～13:45 アークラッセ	13:00～13:45 アークラッセ	13:00～13:45 アークラッセ	13:00～13:45 アークラッセ	13:00～13:45 アークラッセ
14:00	14:15～14:45 チャレンジスイミング	14:10～15:00 チャレンジスイミング	14:10～15:00 チャレンジスイミング	14:10～15:00 チャレンジスイミング	14:10～15:00 チャレンジスイミング	14:10～15:00 チャレンジスイミング
14:30		15:00～15:45 チャレンジスイミング	15:00～15:45 チャレンジスイミング	15:00～15:45 チャレンジスイミング	15:00～15:45 チャレンジスイミング	15:00～15:45 チャレンジスイミング
15:00		15:25～16:25 THE SLOW リンク	15:25～16:25 THE SLOW リンク	15:25～16:25 THE SLOW リンク	15:25～16:25 THE SLOW リンク	15:25～16:25 THE SLOW リンク
16:00		16:30～17:15 スピード スタート	16:30～17:15 スピード スタート	16:30～17:15 スピード スタート	16:30～17:15 スピード スタート	16:30～17:15 スピード スタート
17:00	15:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール	16:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール	16:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール	16:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール	16:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール	16:30～18:50 アークラッセ スイミングスクール
17:30		18:15～19:00 アークラッセ スイミングスクール	18:15～19:00 アークラッセ スイミングスクール	18:15～19:00 アークラッセ スイミングスクール	18:15～19:00 アークラッセ スイミングスクール	18:15～19:00 アークラッセ スイミングスクール
18:00	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック	18:15～19:00 ヨーガ ベーシック
19:00		19:20～20:15 リモス	19:20～20:15 リモス	19:20～20:15 リモス	19:20～20:15 リモス	19:20～20:15 リモス
19:30	19:45～20:45 大人のスイミングスクール	19:45～20:45 大人のスイミングスクール	19:45～20:45 大人のスイミングスクール	19:45～20:45 大人のスイミングスクール	19:45～20:45 大人のスイミングスクール	19:45～20:45 大人のスイミングスクール
20:00		20:40～21:40 MEGADANCE	20:40～21:40 MEGADANCE	20:40～21:40 MEGADANCE	20:40～21:40 MEGADANCE	20:40～21:40 MEGADANCE
21:00		21:45～22:45 ヨーガ ベーシック	21:45～22:45 ヨーガ ベーシック	21:45～22:45 ヨーガ ベーシック	21:45～22:45 ヨーガ ベーシック	21:45～22:45 ヨーガ ベーシック
22:00		22:45～23:45 ヨーガ ベーシック	22:45～23:45 ヨーガ ベーシック	22:45～23:45 ヨーガ ベーシック	22:45～23:45 ヨーガ ベーシック	22:45～23:45 ヨーガ ベーシック
23:00						

「本気」で「本気」を教える

スイミングスクール

スイミングは、泳ぎを覚えるだけでなく、バランスの取れた体形と、心肺機能の向上、水圧や浮力の影響で神経を刺激し、頭の回転が早くなると言われています。

週1回(月4回) 8,140円/月(税込)
週2回(月8回) 11,440円/月(税込)

ベビースイミングスクール

親子の絆と心の発達を全力でサポートします。歌やおもちゃで水遊びしながら、水に慣れ一人でも泳げるように練習します。

フリー出席制 8,690円/月(税込)
ベビーエイト 月8回 6,270円/月(税込)

山王橋空手道場

松浦館流空手道の精神を尊重し、道場での稽古を通し、子供たちが技術のみならず、お互いの人格尊重と、自身の人間性向上・発展を最大の目的とする道場です。賢く・優しく・強く・美しい心の人を育てましょう！

週1回(月4回) 7,040円/月(税込)

avex ダンスマスター

初心者からでもダンスを通じて様々なエンターテインメント体験と、幅広い経験値を積み重ねることができます。

HIPHOPリトルキッズ、キッズ
週1回(月4回) 8,800円/月(税込)
K-POP、HIPHOPティーン
週1回(月4回) 11,000円/月(税込)

1・2月無料体験開催！
さらに今なら月会費2ヶ月分無料！
まずはお電話ください。

1年で1番お得な入会特典

1月3日(水)～1月31日(水)まで

入会金 + 月会費 2ヶ月分 0円

さらに入会後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。

- 8に ジュース・ウエア・タオル・水着>レンタル品3回分 無料
- <家族で入会なら> <3名以上で入会なら> 月会費がずーっと
- 8に 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、お断りさせていただきます。また、本キャンペーンは子供専用スクール・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。※ご入金手続き時に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。

会員種別						入会手続きに必要なもの					
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・日・祝：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・日・祝：9:30～17:30 日・祝：9:30～16:30 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・日・祝：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・日・祝：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・日・祝：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・日・祝：9:30～22:00 日・祝：9:30～20:00 9,600円 (税込10,560円)	
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	
※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方がお申込人となり、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：2024年1月31日											