

今年は何やる？



**スタートフィットネス
キャンペーン** 2月29日(木)まで

入会金
+
月会費
2ヶ月分

0円

※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約金11,000円(税込)をいただきます。
退会後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。

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>
家族割引 グループ割引

月会費がずっと **1,100円OFF**



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！

**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 LesMILLS 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シェイプアップします。

ボディコンバット
エネルギーあふれる音楽に格闘技の動作を振り付けたエクササイズです。

**NEW!
レズミルズダンス**
ニューワークアウト始動！初心者でも楽しくダンスを踊る喜びを得られる、世界同時スタートの新プログラムです！

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！

ボディアタック
プッシュアップやスクワットなどの筋力強化とランニング・ジャンプの有酸素運動を組み合わせたクラスです。

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。

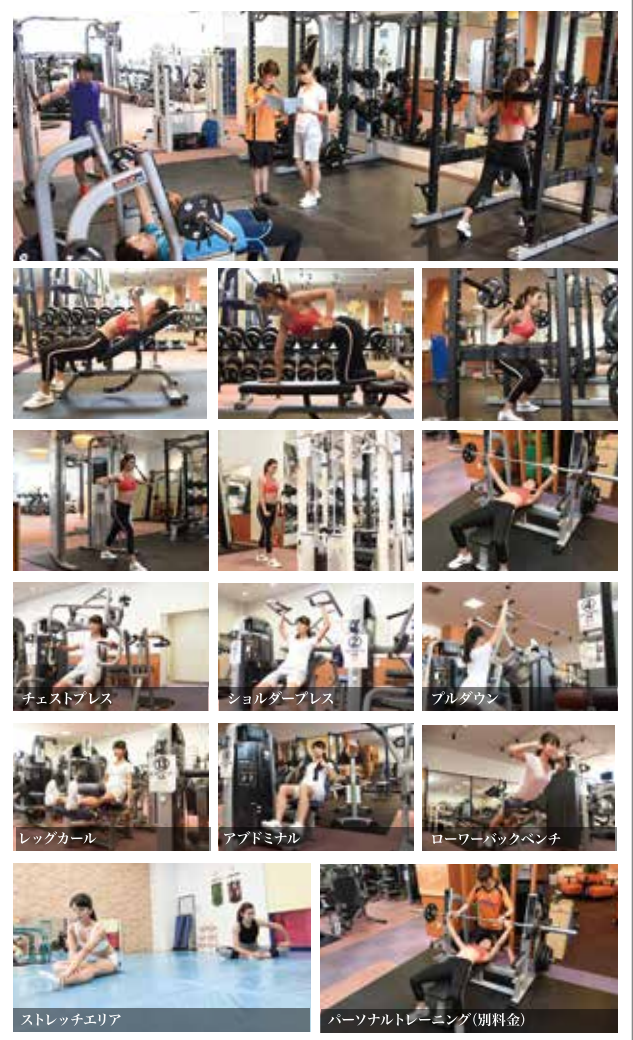
シバム
年齢やフィットネスレベルに関係なく参加できる、ダンス系ワークアウト。踊る楽しさとシェイプアップすることの喜びを体験。

その他多彩なプログラム



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。



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



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
目指せマスターズ大会。チームワークもバッチリ。



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！



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。



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。

会員種別 <お知らせ> 現在、平日23時30分までのご利用となります。

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 お得なコースができました。 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)
---	---	---	---	--	--

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、保護者の方がお申込人となり、左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2月29日