



プール



ヨガ



駐車場
205台



マシンジム



ラウンジ



バーチャル
スタジオ



スパ



英会話



スタジオ



サウナ



セルフエステ



フリーウエイト

全部使えて

月6ヶ月
会費

入会時に
必要なのは

5,000円
11,000円のみ
(税込)
(2ヶ月分月会費として)

お試しスタートキャンペーン! 4月11日(木)まで

・月会費6ヶ月間 月々5,000円(税込5,500円)

・ご入会に必要な費用は、2ヶ月分の月会費11,000円(税込)のみ!

さらに

シューズ・ウェア・
タオル・水着のレンタル品

3回分無料

※期間中は全ての施設、プログラムがご利用いただけます。(別途有料プログラムは除く)
※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。途中解約の場合は違約金11,000円いただきます。
※退会後半年以内の方及び、子供各スクール、大人水泳教室は対象外となります。
※ご入会手続き時に7ヶ月目以降の会員種別をご選択いただきます。※家族割、グループ割は7ヶ月目より適用となります。

東海地区最大級 スポーツクラブ+スパ
ラ・グラッセ 山王橋
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/>



屋内駐車場
3時間無料



スイミングスクール
新学期生
募集スタート!

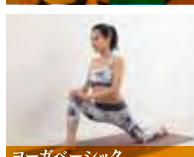


この機会にラ・グラッセを使って実感してください！

月会費
6ヶ月 **5,000円**
(税込5,500円)

個性的な スタジオ

3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！



Aスタジオ

最新照明音響システムで全体に均一な迫力のサウンドと、音楽にリンクして変化する照明で、よりアクティブな体感が得られます。広々80名収容！

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。

日本ランキング4位の
小林良コーチによる
有料スイムレッスン

チャレンジスイミング アкваビクス マスターズ

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！

本格的 マシンジム

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。

トレッドミル レッグカール アブドミナル ローワーバックベンチ ハイク ストレッチエリア パーソナルトレーニング(別料金)

更に進化するラ・グラッセ。4月より順次導入決定！

新プログラム続々導入！



ピラティス

ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えるためのメソッドで、姿勢改善、インナーマッスルの強化、睡眠の質向上、免疫力の向上などの効果が期待できます。



LES MILLS DANCE

最新の楽曲から懐かしい楽曲までヒットチューンで踊る、習得しやすく、健康を維持しながらダンススキルを向上させたい人やダンスが好きな人、初心者の人にも最適なプログラムです！



LES MILLS GRIT

30分でカロリーの燃焼を最大限にするハードトレーニングです。今までに無い大量の汗と達成感が得られます。代謝機能をオーバードライブ状態にすることで、ワークアウト後も何時間もカロリーを燃焼し続けます。長時間のトレーニングはもうありません。30分で充分です。

バーチャルレッスンスタジオ



レズミルズ各プログラムやヨガ、ダンス等、世界的に有名なインストラクターのレッスンを受けられる映像プログラムです。迫力のある映像と、音響をお楽しみください！

マンツーマンプログラム

スタッフがあなたの目的に合った効果的なマシンの使い方を丁寧に指導します。



1回30分×5回で11,000円(税込)
インボディ3回付

無料 セルフエステマシン フェイス・ボディ・ヘア

女性専用
無料でご利用
いただけます。

1,500を超える
医療機関で
導入されている
マシンの
進化系！

皮膚の奥に浸透するLEDライト「近赤外線」と、皮膚の表面にゆらぎを与える「音響振動」によって、今までの技術では難しかった身体へのアプローチを可能にした、次世代の再生美容マシンです。

ラ・グラッセ 英会話スクール

楽しくもう一度英語を学ぼう！



毎週木曜日10:30～11:30
4回券6,600円(税込)、8回券13,200円(税込)
500円(税込)体験開催！
ラグラッセ会員以外も参加OK！



講師 河合 奈央
中学校英語を復習しながら会話を楽しんだり、英検やTOEICの問題にチャレンジしたり、語学の文化やジョークについて勉強したり！初心者やシャイな方も大歓迎です。春から始めてみませんか？

今ならすべての会員種別が6ヶ月間月会費5,000円(税込5,500円)

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/10:00～23:30
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/10:00～23:30
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/10:00～23:30
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/10:00～23:30
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/10:00～23:30
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

2ヶ月分の月会費11,000円と本人確認書類・
口座引き落とし用の通帳と印鑑をお持ちください。

※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4月11日(木)