

# 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7月~9月

⇒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			
	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		
10:00														
10:30										9:45~10:45 マスターズ	9:55~10:55 ヨガ ベーシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友		
11:00		10:25~11:10 カキラ 仲村典子	10:30~11:15 ボディバランス CHIE	10:35~11:20 プチ・グラッセ パピーママアクア	10:25~11:25 コリオマスター 狩生	10:25~11:25 朝ヨガ 河合	10:30~11:15 OXIGENO 長友	10:25~11:25 ヨガ ベーシック RIE	10:25~11:10 ボクシング エクササイズ 狩生			10:00~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール		
11:30	11:00~11:45 プチ・グラッセ パピークラブ									10:45~12:00 滝子幼稚園			11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 中村	
12:00		11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生		11:45~12:15 ソフトアクア 小野	11:45~12:30 かんだんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 ストレッチボールで 姿勢改善 角谷 定員22名	11:45~12:45 スイムクリニック 小林良 (有料)	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 河合	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生					
12:30	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)			12:30~13:15 アクアピクス 小野				12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)	11:45~12:45 かんだんエアロ 加藤					
13:00		12:50~13:35 脂肪燃焼エアロ 狩生	12:40~13:40 社交ダンス 岩本		13:05~13:50 ボディパンプ 井比	13:10~13:55 筋膜リリース① 結城 定員20名	13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)	12:50~13:35 ボディバランス YAYOI	13:00~13:45 かんだんエアロ 河合			12:15~13:00 アクアピクス 高橋	12:20~13:05 シバム 大原	
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 袴田			13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆか				13:15~13:45 アクアピクス30 高橋	12:50~13:50 アシュタンガヨガ 狩生			12:45~13:30 アクアピクス 長尾		
14:00		13:55~14:55 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 ほぐして伸ばして リラクゼーション 角谷 定員25名	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城 定員20名		13:55~14:25 アクアサーキット 高橋					13:25~14:10 ヨーガスタンダード Hase	
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ							14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka					
15:00								15:15~16:00 ボディジャム テック&30 CHIE					14:30~15:30 ボディバランス YAYOI	
15:30		15:25~16:25 THE SLOW リンパドレナージュ 野原		15:30~16:30 ヨーガ スタンダード 松下										
16:00				14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール			14:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:30~17:45 avex ダンススクール				13:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:05~16:05 ボディコンバット CHIHIRO	15:10~16:10 ヨーガ スタンダード Yurina
16:30								16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道場						15:50~16:50 ボディパンプ 三島
17:00	15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール								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		18:15~19:00 ヨーガ やさしいパワー 結城			18:15~19:05 脂肪燃焼エアロ ERI	18:15~19:15 ヨーガ ベーシック 伊藤								
19:00														
19:30		19:20~20:20 リトモス 大川	19:45~20:15 Hyper-C 長友		19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:40~20:10 ボディバランス CHIE		19:00~19:45 ヨーガ ベーシック 結城						
20:00	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)						20:00~20:45 アクアピクス 印田		18:55~19:55 マスターズ					
20:30								20:10~21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友						
21:00		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友		20:35~21:35 ボディジャム CHIE	20:50~21:35 筋膜リリース 磯部 定員20名		20:20~21:20 ボディパンプ 三島		20:25~21:25 ボディコンバット 桜井	20:25~21:25 ヨーガ スタンダード Hase				
21:30						20:45~22:15 グループ トレーニング 小林良 (有料)								
22:00			21:45~22:30 筋膜リリース 結城 定員20名		21:55~22:40 ボディコンバット 恒川			21:30~22:00 Hyper-C 長友						
22:30		22:00~22:45 シバム 大原					21:50~22:35 ボディコンバット 三島		21:45~22:45 ボディパンプ 井比	21:45~22:30 おやすみヨガ KAORI				
23:00														

金曜休館日

- 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。