

# 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 2024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)

入場優先カード ⇒入場優先カード対象レッスンです。①~⑥までの入場カードをお出しします。早い入場を希望される方は入場カードをお取りください。(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										9:55~10:55 ヨーガ ベーシック Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka
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 ベビーママアクア	10:25~11:25 コリオマスター 狩生	10:25~11:25 ヨーガ ベーシック RIE	10:45~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:25 朝ヨガ 河合	10:30~11:15 OXIGENO 長友	10:25~11:25 ヨーガ ベーシック RIE	10:30~11:15 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 ベビークラブ											11:10~11:55 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	11:30~12:30 ピラティス RIE	11:45~12:15 ソフトアクア 小野	11:45~12:30 かんたんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 ストレッチポールで 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	11:45~12:45 かんたんエアロ 加藤	11:30~12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生	11:15~12:15 ジョギング エアロ 小倉	11:15~12:15 アシュタンガ ヨガ 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)		12:15~13:00 シバム(8月) レスミルズダンス (7.9月) 大原
13:00		12:45~13:30 脂肪燃焼エアロ 狩生	12:45~13:45 社交ダンス 岩本									12:45~13:30 アクアピクス 長尾
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 樽田			13:30~14:00 チャレンジスイミング ゆか	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)	12:55~13:40 ボディバランス YAYOI	13:00~13:45 かんたんエアロ 河合	12:50~13:50 アシュタンガ ヨガ 狩生		12:35~13:20 ボディパンプ 三島
14:00					参加定員カード							12:55~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	14:00~15:00 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 機能改善ヨガ 角谷 定員25名	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城 定員20名		14:10~14:55 ボディコンパット 井比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka			13:45~14:45 マスターズ
15:00												14:20~15:20 ボディバランス YAYOI
15:30												14:00~14:45 コアエクササイズ Yurina
16:00		15:30~16:30 THE SLOW リンパドレナーージュ 野原		15:30~16:15 レスミルズダンス(7.9月) ボディチャック&30 (8月) CHIE	15:25~16:25 ヨーガ スタンダード KAORI							15:05~16:05 ボディコンパット CHILIFIRO
16:30				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					15:10~16:10 ヨーガ スタンダード Yurina
17:00	15:30~18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール											15:40~16:40 ボディパンプ 三島
17:30												16:30~17:15 ZUMBA 佐々木
18:00				16:45~19:00 avex ダンススクール								17:45~18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木
18:30		18:15~19:00 ヨガ&ボディケア 結城										17:00~18:00 ボディコンパット YAYOI
19:00					18:25~19:15 脂肪燃焼エアロ ERI	18:15~19:15 ヨーガ ベーシック 伊藤						18:20~19:20 ボディジャム 大原
19:30		19:20~20:20 ボディパンプ MAYU	19:20~20:20 リトモス 大川		19:30~20:15 ZUMBA ERI	19:40~20:10 ボディバランス CHIE		19:00~20:00 コリオステップ 大川	19:00~19:45 ボディバランス YAYOI	18:55~19:55 マスターズ	19:20~20:05 レスミルズ シェイプス CHIE	19:20~20:05 リトモス 大川
20:00	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)											19:15~20:15 ボディアタック 三島
20:30					入場優先カード							19:00~20:30 avex ダンススクール
21:00		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:50~21:20 レスミルズグリット MAYU 定員20名		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	20:00~20:45 アクアピクス 印田	20:20~21:20 ボディコンパット YAYOI	20:10~21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)	20:25~21:25 ボディコンパット 榎井	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)	入場優先カード				
22:00									21:30~22:00 Hyper-C 長友			
22:30		21:55~22:40 シバム(7.9月) レスミルズダンス(8月) 大原	21:45~22:30 筋膜リリース 結城 定員20名		21:55~22:40 ボディコンパット 壺川			21:40~22:25 レスミルズダンス CHIE		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。あらかじめご了承ください。  
 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。