

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10月~12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 ⇒入場順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	10:35~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25~11:10 カキラ 仲村典子	10:25~11:10 ボディバランス CHIE	10:25~11:25 ヨガ ベーシック RIE	10:25~11:25 ヨガ ベーシック RIE	10:35~11:30 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	10:35~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:00~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール
11:30												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 かんだんステップ 鈴木(珠)	11:45~12:45 ストレッチャボールで 姿勢改善 角谷	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 かんだんエアロ 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 アクアピクス 高橋	12:15~13:00 ボディパンプ 増尾
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		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	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	NEW 13:05~13:50 ボディパンプ 増尾	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
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				13:15~13:45 アクアピクス30 高橋				12:55~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI
14:00												13:20~14:05 ヨーガススタンダード Hase
14:30	14:15~14:45 チャレンジスイミング みえ	14:00~15:00 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 機能改善ヨガ 角谷	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城		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			13:45~14:45 マスターズ
15:00												13:40~14:40 ボディアタック CHIHIRO
15:30												15:10~16:10 ヨーガ スタンダード 10月 Yurina 11.12月 カヨ
16:00		15:30~16:30 THE SLOW リンパドレナージュ 野原		15:30~16:15 レズミルスダンス(11月) ボディチャック&30 (10.12月) CHIE	*各月でクラス変更	15:25~16:25 ヨーガ スタンダード KAORI			15:30~16:30 パレト 野原		15:30~18:50 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
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					15:40~16:40 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							16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道場				17:00~18:00 ボディコンバット YAYOI
17:30			16:45~19:00 avex ダンススクール									17:45~18:45 ウェーブ ストレッチリット 佐々木
18:00												18:20~19:20 10月 マルチプログラム (POP・HPにて案内) 11.12月 ボディジャム 大原
18:30		18:15~19:00 ヨガ&ボディケア 結城			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			18:15~19:00 ZUMBA ERI			19:00~20:30 avex ダンススクール
19:00												ジャムの場合 入場優先カード
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		19:00~19:45 ボディバランス YAYOI	18:55~19:55 マスターズ	19:20~20:05 レズミルスダンス 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)											
20:30				入場優先カード			20:00~20:45 アクアピクス 印田	入場優先カード	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)	入場優先カード	入場優先カード
21:00		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:50~21:20 レズミルスグリット 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 藤部 定員20名	20:45~22:15 グループ トレーニング 小林良 (有料)	20:20~21:20 ボディコンバット YAYOI	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	20:35~21:20 ボディコンバット 桜井	
21:30												
22:00		21:55~22:40 10月 オキシジェノ 長友 11.12月 シバム 大原	21:45~22:30 筋膜リリース 結城 定員20名					21:40~22:25 レズミルス シェイプス CHIE		21:45~22:30 おやすみヨガ KAORI		
22:30					21:50~22:35 ボディコンバット CHIHIRO or 三島							
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。