

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 2025年1月~3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)

⇒入場順カード対象レッスンです。①~④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		プール	スタジオ		プール	スタジオ		
		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A		
10:00																			
10:30																			
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 コリオマスター 狩生	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 羽合	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	9:55~10:55 ヨーガ スタンダード Yuka		
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 かんたんステップ 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 羽合			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														12:15~13:00 レスミルズダンス 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 榎田			13:30~14:15 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			13:05~13:50 ボディパンプ 増尾	12:50~13:50 アシュタンガ ヨガ 狩生						12:55~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	
14:00																		13:20~14:05 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	14:00~15:00 ZUMBA 野原	14:00~15:00 太極拳 佐藤		14:10~15:10 ベーシックピラティス 角谷 定員22名	14:15~15:00 筋膜リリース② 結城 定員20名		14:10~14:55 ボディコンバット 井比	14:05~15:05 ヨーガ スタンダード Yuka		14:10~15:10 THE SLOW リンパドレナージュ 野原							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 リンパドレナージュ 野原																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											15:10~16:10 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																		17:00~18:00 ボディコンバット YAYOI	
18:30		18:15~19:00 ヨガ&ボディケア 結城																17:45~18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木	
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																			
20:00	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)	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	19:55~20:40 アクアピクス 印田	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 レスミルズダンス CHIE	19:20~20:05 リトモス 大川						19:15~20:15 ボディアタック 三島	
20:30																			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	20:45~22:15 グループ トレーニング 小林良 (有料)		20:10~21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友		20:25~21:25 ボディコンバット 榎井	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 榎井	
21:30																			
22:00		21:55~22:40 レスミルズダンス 大原	21:45~22:30 筋膜リリース 結城 定員20名		21:50~22:35 ボディコンバット CHIHIRO or 三島			21:40~22:25 レスミルズ シェイプス CHIE	21:30~22:00 Hyper-C 長友		21:45~22:45 ボディパンプ 井比	21:45~22:30 おやすみヨガ KAORI							
22:30																			
23:00																			

金曜休館日

木曜日 19:20~レスミルズダンス
日曜日 18:20~ボディジャム
入場優先カードは無くなりました。

・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。