

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4月~6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。①~②⑥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				
10:00																		
10:30																	9:55~10:55 ヨガ 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 コロオマスター 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 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	10:45~12:00 滝子幼稚園	10:35~11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	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	10:00~12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール	11:10~11:55 ボクシング エクササイズ 中村	
11:30																		
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	11:45~12:30 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									12:15~13:00 アクアピクス 高橋					
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											12:35~13:20 ボディパンプ 三島			12:15~13:00 レスミルズダンス 大原	
13:30	13:15~14:00 アクアピクス 梅田			13:05~13:50 ボディパンプ 井比	13:10~13:55 筋力リリース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	12:45~13:30 アクアピクス 長尾	13:20~14:05 ヨーガススタンダード Hase	
14:00				13:30~14:15 チャレンジスイミング ゆか														
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 筋力リリース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 ヨガ スタンダード Yuka					14:00~14:45 コアエクササイズ Yurina			13:45~14:45 マスターズ	14:20~15:20 ボディバランス YAYOI
15:00																		
15:30																		
16:00		15:30~16:30 THE SLOW リンパドレナージュ 野原			15:30~16:30 ヨガ スタンダード KAORI				15:15~16:00 レスミルズダンス(5月) ボディジャムチェック&30 (4,6月) CHIE *各月でクラス変更					15:05~16:05 ボディコンバット CHIHIRO	15:10~16:10 ヨガ スタンダード Yurina			15:40~16:40 ボディパンプ 三島
16:30				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								
17:00	15:30~18:50 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								17:00~18:00 ボディコンバット YAYOI
17:30																		
18:00			16:45~19:00 avex ダンススクール															
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 ヨガ ベーシック 伊藤								18:15~19:00 ZUMBA ERI				17:30~18:15 レスミルズピラティス 大原
19:00																		
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			19:00~19:45 ボディバランス YAYOI					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							19:55~20:40 アクアピクス 荒井	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 レスミルズグリット MAYU 定員20名	入場優先カード	20:35~21:35 ボディジャム CHIE	20:50~21:35 筋力リリース 藤部 定員20名		20:10~21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友		20:20~21:20 ボディコンバット YAYOI			20:00~21:00 大人の 水泳教室 (有料)	20:25~21:25 ボディコンバット 櫻井	20:25~21:25 ヨガ スタンダード EMI		19:30~21:00 avex ダンススクール	
21:30																		
22:00																		
22:30		21:55~22:40 レスミルズダンス 大原																
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。