

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		Mスタジオ マシンピラティス
	プール	スタジオ A B	プール	スタジオ A B	プール	スタジオ A B	プール	スタジオ A B	プール	スタジオ A B	プール	スタジオ A	
10:00													月曜日
10:30													
11:00	10:25～11:30 プテ・クラッセ バレークラブ	10:25～11:10 カキヲ 仲根典子	10:25～11:10 ボディアランス CHIE	10:25～11:25 ヨガ コリオマスター 静菜	10:25～11:25 ヨガ バーバック RIE	10:35～11:30 プテ・クラッセ バレークラブ	10:25～11:25 ヨガ 堀合	10:30～11:15 OMISENO 真衣	10:35～11:30 プテ・クラッセ バレークラブ	9:55～10:55 ヨガ スタンダード Yuka	10:00～12:15 プテ・クラッセ スイミング スクール		20:30～21:30 IKUNO
11:30													
12:00	12:00～13:00 大人の 水泳教室 (真菜)	11:30～12:30 拳闘NER ダイエイト 静菜	11:30～12:30 ピラティス RIE	11:45～12:15 ソフトアフロ 8月	11:55～12:40 レスミルズピラティス YAYOI	11:45～12:45 ストレッチボールで 筋膜リリース 真菜22名	11:45～12:30 筋膜リリースアフロ 真菜	11:45～12:45 みんなさんアフロ 真菜	12:15～13:00 アクアピクス 真菜	12:35～13:20 ボディアパンプ 三島	12:45～13:30 アクアピクス 真菜	12:15～13:00 レスミルズダンス 大原	12:00～13:00 RIE
12:30													
13:00		12:45～13:30 筋膜リリースアフロ 静菜	12:45～13:45 筋膜リリース 静菜		13:05～13:50 ボディアパンプ 静菜	13:10～13:55 筋膜リリース① 真菜	13:00～13:45 アクアピクス 静菜 (真)	12:55～13:40 ボディアパンプ YAYOI	13:05～13:50 ボディアパンプ 真菜	12:55～13:45 筋膜リリースアフロ NAOMI	13:20～14:05 ヨーガスラング Yuka		木曜日
13:30	13:15～14:00 アクアピクス 真菜												
14:00													14:20～15:20 ボディアパンプ YAYOI
14:30	14:15～14:45 チャレンジスイミング 真菜	14:00～15:00 五輪格闘技 真菜	14:00～15:00 水泳 真菜		14:10～15:10 パーソナルピラティス 真菜22名	14:15～15:00 筋膜リリース② 真菜		14:10～14:55 ボディアパンプ 静菜	14:05～15:05 ヨガ スタンダード Yuka	14:10～15:10 THE SLOW リンパリンパージュ 真菜	14:40～15:25 ボディアパンプ 真菜	14:50～15:50 ヨガ スタンダード Yurina	
15:00													12:00～13:00 RIE
15:30													
16:00		15:30～16:30 THE SLOW リンパリンパージュ 真菜			15:30～16:30 スタンダード KACR			15:30～17:45 ダンススクール	15:30～16:30 パルソ 真菜	15:30～17:45 ダンススクール			日曜日
16:30													
17:00	15:30～16:50 プテ・クラッセ スイミング スクール				14:30～15:50 プテ・クラッセ スイミング スクール			15:30～16:50 プテ・クラッセ スイミング スクール	16:30～17:45 ダンススクール	16:30～17:45 ダンススクール			レッスン参加費 体験1回券⇒ ¥1,500(1人1回のみ) 4回券⇒¥6,000 8回券⇒¥12,000 16回券⇒¥23,000 (¥1,000お値)
17:30			16:45～19:00 ダンススクール										
18:00													
18:30		18:15～19:00 ヨガ&ボディアパ 真菜											
19:00					18:25～19:15 筋膜リリース ERI	18:15～19:15 ヨガ バーバック 伊藤							
19:30													
20:00	19:45～20:45 大人の 水泳教室 (真菜)	19:30～20:30 ボディアパンプ MAYU	19:30～20:30 リトモス 大川		19:30～20:15 ZUMBA ERI	19:40～20:10 ボディアパンプ CHIE	19:55～20:40 アクアピクス 真菜	入場優先カード	20:00～21:00 大人の 水泳教室 (真菜)	19:20～20:05 レスミルズダンス CHIE	19:20～20:05 リトモス 大川	19:30～21:00 ダンススクール	
20:30				入場優先カード				入場優先カード	入場優先カード	入場優先カード	入場優先カード	入場優先カード	
21:00		20:40～21:40 MEGADANCE (スズキ)	20:50～21:30 レスミルズグリップ MAYU 真菜22名		20:35～21:35 ボディアパンプ CHIE	20:50～21:35 筋膜リリース 真菜22名	20:45～22:15 グループ トレーニング (真菜)	20:30～21:30 ボディアパンプ YAYOI	20:25～21:25 ボディアパンプ 真菜	20:25～21:25 ボディアパンプ 真菜	20:25～21:25 ヨガ スタンダード EMI	20:35～21:20 ボディアパンプ 真菜	
21:30													
22:00			21:45～22:30 筋膜リリース 真菜22名					21:40～22:25 レスミルズ ヨガ CHIE	21:30～22:00 Hipop 真菜				
22:30		21:55～22:40 レスミルズダンス 大原			21:55～22:40 ボディアパンプ 7月 真菜21 8月～ 真菜					21:45～22:45 ボディアパンプ 真菜	21:45～22:30 レスミルズピラティス 大原		
23:00													

- ・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。

金曜休館日