

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。①～⑫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		Mスタジオ マシンピラティス
	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																		月曜日
10:30																		13:00～14:00 RIE
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 持生	10:25～11:25 ヨーガ ベシック RIE	10:35～11:30 プチ・グラッセ ベビークラブ	10:25～11:25 朝ヨガ 寿谷	10:30～11:15 OXIGENO 長友		10:25～11:25 ヨーガ ベシック RIE	10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 持生	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	20:30～21:30 IKUNO
11:30																		20:30～21:30 IKUNO
12:00		11:30～12:30 骨盤INNER ダイエット 持生	11:30～12:30 ピラティス RIE	11:45～12:15 ソフトアクア 小野		11:45～12:45 ストレッツボールで 緊張改善 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 寿谷			11:30～12:30 骨盤INNER ダイエット 持生			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 持生			火曜日
12:30	12:00～13:00 大人の 水泳教室 (有料)									12:00～13:00 大人の 水泳教室 (有料)							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 持生	12:45～13:45 社交ダンス 岩本	12:30～13:15 アクアピクス 小野													12:45～13:30 アクアピクス 長尾	12:00～13:00 RIE
13:30	13:15～14:00 アクアピクス 神田			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 筋力リリース① 結城 定員20名	13:00～13:45 アクアピクス 鈴木 (床)	12:55～13:40 ボディバランス YAYOI		13:15～13:45 アクアピクス30 高橋	13:05～13:50 ボディパンプ 増尾	12:50～13:50 アシュタンガ ヨガ 持生				13:20～14:05 ヨーガスタンダード Hase		19:30～20:30 藤川
14:00										13:55～14:25 アクアサーキット 高橋				13:40～14:25 コアエクササイズ Yurina		13:45～14:45 マスターズ		19:30～20:30 藤川
14:30	14:15～15:00 チャレンジスイミング45 みえ	14:00～15:00 ZUMBA 野原	14:00～15:00 太極拳 佐藤		14:10～15:10 ベシックピラティス 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					14:20～15:20 ボディバランス YAYOI		木曜日
15:00																		12:00～13:00 RIE
15:30																		12:00～13:00 RIE
16:00		15:30～16:30 THE SLOW リンパドレナージュ 野原			15:30～16:30 ヨーガ スタンダード KAORI												15:40～16:40 ボディパンプ 三島	19:00～20:00 EMI
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					15:30～17:45 avex ダンススクール					入場優先カード	土曜日
17:00	15:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール																17:00～18:00 ボディコンバット YAYOI	
17:30								16:30～18:30 プチ・グラッセ 空手道場										15:15～16:15 藤川
18:00			16:45～19:00 avex ダンススクール															15:15～16:15 藤川
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 ベシック 伊藤								18:15～19:00 ZUMBA ERI			18:20～19:20 ボディジャム 大原	日曜日
19:00																		10:00～11:00 IKUNO
19:30		19:20～20:20 ボディパンプ MAYU	19:20～20:20 リトモス 大川							19:00～20:00 コロオステップ 久川	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			10:00～11:00 IKUNO
20:00	19:45～20:45 大人の 水泳教室 (有料)				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 荒井										19:30～21:00 avex 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				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お得)
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 筋力リリース 結城 定員20名		20:20～21:20 ボディコンバット YAYOI			20:10～21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友			20:25～21:25 ボディコンバット 横井	20:25～21:25 ヨーガ スタンダード EMI		20:35～21:20 ボディコンバット 横井	
21:30							20:45～22:15 グループ トレーニング 小林 良 (有料)											
22:00								21:40～22:25 レスミルズ シェイプス CHIE			21:30～22:00 Hyper-G 長友			21:45～22:45 ボディパンプ 井比	21:45～22:30 レスミルズピラティス 大原			
22:30		21:55～22:40 レスミルズダンス 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。

なお、プログラム変更・インストラクター変更の際は、8 F 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。

・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。