

# 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 2026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		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			
10:00																	月曜日	
10:30																	20:30～21:30 IKUNO	
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 EMI	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			10:25～11:25 ヨガ ベーシック KAORI	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 ヨガ スタンダード Hase	9:55～10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友	9:55～10:55 ヨガ スタンダード Yuka	火曜日	
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 EMI	11:45～12:15 ソフトアクア 小野	11:55～12:40 レスミルズ ピラティス YAYOI					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						12:00～13:00 EMI	
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 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								12:50～13:50 アシュタンガ ヨガ 狩生			12:35～13:20 ボディバンプ 三島	12:55～13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	12:45～13:30 アクアピクス 長尾	12:00～13:00 EMI	
13:30	13:15～14:00 アクアピクス 樽田			13:30～14:15 チャレンジ スイミング ゆか	13:05～13:50 ボディバンプ 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)			13:15～13:45 アクアピクス30 高橋		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		13:20～14:05 ヨガスタンダード Hase	19:00～20:00 EMI	
14:00																	14:20～15:20 ボディバランス YAYOI	
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 ボディコンパクト 井比	14:05～15:05 ヨガ スタンダード Yuka						15:00～16:00 ボディコンパクト 三島	
15:00																	14:50～15:50 ヨガ スタンダード Yurina	
15:30										15:15～16:00 レスミルズダンス (5月) ボディジャム テック&30(4,6月) CHIE				15:00～16:00 ボディコンパクト 三島			15:40～16:40 ボディバンプ 三島	
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					*各月でクラス変更							15:15～16:15 藤川	
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						17:00～18:00 ボディコンパクト YAYOI	
17:00	15:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール																17:30～18:15 レスミルズピラティス 大原	
17:30			16:45～19:00 avex ダンススクール							16:30～18:30 プチ・グラッセ 空手道通							18:20～19:20 ボディジャム 大原	
18:00																	10:00～11:00 IKUNO	
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												
19:00																		
19:30																		
20:00	19:45～20:45 大人の 水泳教室 (有料)	19:20～20:20 ボディバンプ 井比	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				19:00～20:00 コロオステップ 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	19:30～21:00 avex ダンススクール	
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
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。

**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)

金曜休館日