

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)

⇒入場優先カード ⇒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 マシンプラティス		
	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			
1000													月曜日		
1030													20:30~21:30 IKUNO		
1100	10:35~11:35 プチ・グラッセ はぐべビー	10:25~11:10 カキヲ 仲村典子	10:25~11:10 ボディバランス CHIE	10:25~11:25 ヨガ ベニツク EMI	10:25~11:25 朝ヨガ 阿合	10:35~11:35 プチ・グラッセ はぐべビー	10:45~12:00 電子初級編	10:25~11:25 ヨガ ベニツク KAORI	10:30~11:15 ボクシング エグササイズ 裕生	10:35~11:35 プチ・グラッセ はぐべビー	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 ベニツク Hase	9:55~10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 豊友	9:55~10:55 ヨガ スタンダード Yuka	
1130													火曜日		
1200		11:30~12:30 骨髄INNER ダイエツト 裕生	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	11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 阿合	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)	11:45~12:45 かんぱんエアロ 加藤	11:30~12:30 骨髄INNER ダイエツト 裕生	11:15~12:15 ジョギング エアロ 小倉	11:15~12:15 アシユダンガ ヨガ 裕生	11:15~11:55 ボクシング エグササイズ 中裕		12:00~13:00 EMI	
1230	12:00~13:00 大人の 水泳教室 (有料)													12:00~13:00 EMI	
1300		12:45~13:30 脂肪燃焼エアロ 裕生	12:45~13:45 社交ダンス 悠木	12:30~13:15 アクアピクス 小野	13:05~13:50 ボディパンプ 井比	12:55~13:40 ボディバランス YAYOI						12:35~13:20 ボディパンプ 三島	12:55~13:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	12:45~13:30 アクアピクス 奥尾	木曜日
1330	13:15~14:00 アクアピクス 梅田					13:00~13:45 アクアピクス 鈴木(珠)									12:00~13:00 EMI
1400															12:00~13:00 EMI
1430	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 大塚 佐藤	14:10~15:10 ベニツク ピラティス 阿合	14:15~15:00 筋力リリース② 総編 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			13:50~14:35 コアエクササイズ Yurina	13:20~14:05 ヨガスタンダード Hase	14:20~15:20 ボディバランス YAYOI	19:00~20:00 EMI
1500															土曜日
1530															15:15~16:15 藤川
1600		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		15:15~16:00 レスミルズダンス (6月) ボクシング テック&30(4,6月) CHIE			15:30~16:30 ハルトン 野原			15:00~16:00 ボディコンバット 三島	15:00~16:00 ヨー ガ スタンダード Yurina	15:40~16:40 ボディパンプ 三島	15:15~16:15 藤川
1630															日曜日
1700	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		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		15:30~17:45 avex ダンススクール					10:00~11:00 IKUNO
1730			16:45~19:00 avex ダンススクール			16:30~18:30 プチ・グラッセ 空手道編									
1800															
1830		18:15~19:00 ヨガ&ボディケア 総編													
1900															
1930															
1930		19:20~20:20 ボディパンプ 井比	19:20~20:20 リトモス 大川			19:00~20:00 ボディバランス 大川	19:00~19:45 ボディバランス YAYOI	18:55~19:55 マスターズ							
2000	19:45~20:45 大人の 水泳教室 (有料)														
2030															
2100		20:40~21:40 MEGADANZ (メガダンス) 豊友													
2130			21:45~22:30 筋力リリース 総編 定員20名												
2200		21:55~22:40 レスミルズダンス 大塚													
2230															
2300															

- ・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マシンプラティス・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

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)