

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⇒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		A		B		
10:00	10:35～11:35 はぐベビー						10:35～11:35 はぐベビー			8月限定 10:30～10:45 ウォーキング みえ			10:35～11:35 はぐベビー	9:55～10:55 ヨーガ パーシック 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	9:55～10:55 ヨーガ スタンダード Yuka	月曜日			
10:30		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 ヨーガ パーシック EMI		10:25～11:25 朝ヨガ 河合	10:25～11:25 ヨーガ パーシック KAORI		10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 狩生				11:10～11:55 ボクシング エクササイズ 中村		20:30～21:30 IKUNO				
11:00																					
11:30																					
12:00	12:00～13:00 大人の 水泳教室 (有料)	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	11:45～12:30 脂肪燃焼エアロ 河合	11:45～12:45 スイムクリニック 小林 良 (有料)	11:45～12:45 かんたんエアロ 加藤	12:00～13:00 大人の 水泳教室 (有料)	11:45～12:45 かんたんエアロ 加藤	12:30～13:00 アクアピクス 高橋	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	12:45～13:30 アクアピクス 長尾	12:15～13:00 レスミルズダンス 大原	12:00～13:00 EMI				
12:30																					
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	12:30～13:15 アクアピクス 小野																	
13:30	13:15～14:00 アクアピクス 袴田			13:30～13:45 はじめてスイム ゆか	13:05～13:50 ボディパンプ 井比	13:10～13:55 筋膜炎リリース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		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		13:20～14:05 ヨーガスタンダード Hase	木曜日				
14:00																		12:00～13:00 EMI			
14:30	14:15～14:30 はじめてスイム みえ 14:40～14:55 ワンポイント みえ	14:00～15:00 ZUMBA 野原	14:00～15:00 太極拳 佐藤		14:10～15:10 パーシックピラティス 角谷 定員22名	14:15～15:00 筋膜炎リリース② 結城 定員20名		14:10～14:55 ボディコンバット45 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		14:20～15:20 ボディバランス YAYOI	19:00～20:00 EMI				
15:00																					
15:30	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						13:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	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	17:30～18:15 レスミルズピラティ ス 大原		土曜日			
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			15:15～16:00 レスミルズダンス (7/9月) ボディジャム テック&30(8月) CHIE		15:30～16:30 バレトン 野原	15:30～17:45 avex ダンススクール			15:40～16:40 ボディパンプ 三島					15:15～16:15 藤川		
16:30								*各月でクラス変更													
17:00																					
17:30									16:30～18:30 プチ・グラッセ 空手道場		15:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール			16:30～17:15 ZUMBA 佐々木		入場優先カード	日曜日				
18:00			16:45～19:00 avex ダンススクール													17:00～18:00 ボディコンバット YAYOI		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 ヨーガ パーシック 伊藤					18:15～19:00 ZUMBA ERI			17:45～18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木							
19:00																	18:20～19:20 ボディジャム 大原				
19:30									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							
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 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	19:55～20:40 アクアピクス 荒井	入場優先カード	20:10～21:10 MEGADANZ (メガダンス) 長友	20:00～21:00 大人の 水泳教室 (有料)	入場優先カード	20:25～21:25 ヨーガ スタンダード 4週目→隠ヨガ EMI	入場優先カード		19:30～21:00 avex ダンススクール						
20:30				入場優先カード				20:20～21:20 ボディコンバット YAYOI				20:25～21:25 ボディコンバット 桜井		20:35～21:20 ボディコンバット 桜井							
21:00		20:40～21:40 MEGADANZ (メガダンス) 長友			20:35～21:35 ボディジャム CHIE		20:45～22:15 グループ トレーニング 小林 良 (有料)														
21:30			8月末までで終了																		
22:00			21:45～22:30 筋膜炎リリース 結城 定員20名					21:40～22:25 レスミルズ シェイプス CHIE		21:30～22:00 Hyper-◎ 長友											
22:30		21:55～22:40 レスミルズダンス 大原			21:55～22:40 ボディコンバット45 井比						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									
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。