

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														
10:00	10:35～11:35 はぐベビー			11:45～12:15 ソフトアクア 小野			10:35～11:35 はぐベビー			10:45～12:00 滝子幼稚園			10:35～11:35 はぐベビー			10:00～12:15 プチ・グラッセ スイミング スクール		9:55～10:55 ヨーガ スタンダード Yuka	20:30～21:30 IKUNO									
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 コアオマスター 狩生	10:25～11:25 ヨーガ ベーシック EMI		10:25～11:25 朝ヨガ 河合	10:25～11:25 ヨーガ ベーシック KAORI		10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 狩生	9:55～10:55 OXIGENO (オキシジェノ) 長友		11:10～11:55 ボクシング エクササイズ 中村														
11:00																												
11:30	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	12:30～13:15 アクアピクス 小野	11:55～12:40 レスミルズ ピラティス YAYOI	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 河合	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	11:30～12:30 骨盤INNER ダイエット 狩生	12:15～13:00 アクアピクス 高橋	11:40～12:00 スイム中級 ゆか	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											
12:00																												
12:30																												
13:00	13:15～14:00 アクアピクス 樽田	12:45～13:30 脂肪燃焼エアロ 狩生	12:45～13:45 社交ダンス 岩本	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	13:15～13:45 アクアピクス30 高橋	12:35～13:20 ボディパンプ 三島	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	12:45～13:00 レスミルズダンス 大原	12:00～13:00 EMI												
13:30																												
14:00																												
14:30	14:15～14:30 はじめてスイム みえ 14:35～14:55 ワンポイント みえ	14:00～15:00 ZUMBA 野原	14:00～15:00 太極拳 佐藤	13:55～14:15 スイム中級 ゆか	14:10～15:10 パーシクピラティス 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	15:30～16:00 ボディコンバット 桜井	15:00～16:00 コアエクササイズ Yurina	15:40～16:40 ボディパンプ 三島	16:30～17:15 ZUMBA 佐々木	17:30～18:15 レスミルズピラティ ス 大原	18:20～19:20 ボディジャム 大原	19:00～20:00 EMI												
15:00																												
15:30																												
16:00	15:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:30～16:30 THE SLOW リンパドレナージュ 野原	16:45～19:00 avex ダンススクール	14:30～18:50 プチ・グラッセ スイミング スクール	15:30～16:30 ヨーガ スタンダード KAORI	15:30～17:45 avex ダンススクール	16:30～18:30 プチ・グラッセ 空手道場	15:30～17:45 avex ダンススクール	15:30～16:30 パレトン 野原	15:30～17:45 avex ダンススクール	18:15～19:00 ZUMBA ER I	17:45～18:45 ウェーブ ストレッチリング 佐々木	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	17:00～18:00 ボディコンバット YAYOI	10:00～11:00 IKUNO	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)											
16:30																												
17:00																												
17:30	19:45～20:45 大人の 水泳教室 (有料)	18:15～19:00 ヨガ&ボディケア 結城	19:20～20:20 リトモス 大川	19:30～20:15 ZUMBA ER I	18:25～19:15 脂肪燃焼エアロ ER I	18:15～19:15 ヨーガ ベーシック 伊藤	19:00～20:00 コアオステップ 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	20:25～21:25 ヨーガ スタンダード 4週目→滝ヨガ EMI	20:35～21:20 ボディコンバット 三島	20:45～22:15 グループ トレーニング 小林 良 (有料)	21:40～22:25 レスミルズ シェイプス CHIE	21:55～22:40 レスミルズダンス 大原	22:00～23:00 レスミルズダンス 大原	22:00～23:00 レスミルズダンス 大原										
18:00																												
18:30																												

- ・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。