2012年

1月〜3月 プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツクラブ桜宮
TEL.06-6925-3440 〒534-0027 大阪市都島区中野町5丁目13番4号
PCからでもケータイからでも www.gunzesports.com

〈営業時間〉●月〜金／10:00〜23:00 ●土曜日／10:00〜22:00 ●日祝日／10:00〜20:00
〈休館日〉毎月10日・20日・月末日および年末年始

月曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	だれでもエアロ 10:30〜11:00 静	HATAヨガ 10:30〜11:15 松元	アクアエアロビクス 11:00〜11:30 上野真 ★	
11:00	シェイプアップエアロ 11:15〜12:00 静 ★	ボールエクササイズ 11:35〜12:05 長谷川		スターターRide 12:15〜12:40 長谷川
12:00	ストリートJAZZ 12:15〜13:15 一色 ★	35 潤 12:45〜13:20 中村	はじめてクロール・バタフライ 13:00〜13:45 KAZU ★	グループオリエンテーション 13:00〜14:00 定員5名
13:00	35 踊 13:30〜14:05 生駒 ★	はじめての太極拳 13:30〜14:30 宮本	スイムレッスンクロール・背泳ぎ 14:00〜14:45 KAZU ★	
14:00	ステップアップステップ 14:30〜15:15 川口弘 ★	ゆったりHATAヨガ 14:45〜15:45 道場	プライベートレッスン（有料予約制） 15:00〜15:30 KAZU	
15:00	チャレンジステップ 15:30〜16:20 川口弘 ★★			
16:00				
17:00				
18:00	かんたんステップ 18:50〜19:30 言水 ★	フィットネスパワーヨガ 19:45〜20:30 言水	プライベートレッスン（有料予約制） 18:45〜19:15 KAZU	
19:00	姿勢すっきりバレエ50 19:40〜20:30 佐名川 ★		はじめてクロール・背泳ぎ 19:30〜20:15 KAZU ★	
20:00	パワーエアロ 20:45〜21:35 言水 ★★	自力整体 20:45〜21:45 澤谷	ロングスイム 20:30〜21:15 KAZU ★★	
21:00				
22:00				
23:00				

火曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	フラダンス 10:30〜11:30 ファリ（瀬渡）	HATAヨガ 10:30〜11:30 一色	35 動 11:00〜11:35 斎藤 ★	
11:00	35 昇 11:45〜12:20 上野 ★	ボディメイク 12:30〜13:00 中村 ★		スターターRide 11:50〜12:15 中村
12:00	チャレンジWエアロ 12:35〜13:20 上野 ★★	35 癒 13:30〜14:05 宮崎	はじめてプール 13:00〜13:30 スタッフ ✓	グループオリエンテーション 13:00〜14:00 定員5名
13:00	35 動 13:35〜14:10 上野 ★	コンディショニングボール 14:15〜14:45 中村	35 歩 13:45〜14:20 スタッフ	
14:00	ピラティスシェイプ 14:30〜15:15 山本	自力整体 15:00〜15:50 ロビンソンクミ	はじめてクロール・平泳ぎ 14:35〜15:20 西村 ★	
15:00	オリジナルエアロ（ダンス） 15:30〜16:15 山本 ★✓			
16:00				
17:00				
18:00	だれでもステップ 18:30〜19:00 山本 ✓			
19:00	ボクシングフィットネス45 19:15〜20:00 緒嶋山 ★★	ピラティスシェイプ 19:15〜20:00 山本		グループオリエンテーション 19:00〜20:00 定員5名
20:00	チャレンジWエアロ 20:15〜21:00 山本 ★★	コアエクササイズ 20:15〜20:45 緒嶋山	はじめてクロール・背泳ぎ 20:10〜20:55 竹上 ★	スターターRide 20:10〜20:35 スタッフ
21:00	ストリートダンス 21:15〜22:15 内藤 ★★	アロマヨガ 21:05〜22:05 中西	ウェーブアクア 21:15〜21:45 小川 ★	
22:00				
23:00				

水曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	ラテンエアロ 45 10:45〜11:30 大島 ★★	体調改善運動（足裏） 10:30〜11:20 北村	アクアエアロビクス 11:00〜11:30 石本 ★	グループオリエンテーション 11:00〜12:00 定員5名
11:00	ヨガ&ピラティス&ボールFusion 11:45〜12:45 大島	35 鍛 11:30〜12:05 西村 ★		
12:00	ステップアップステップ 13:00〜13:45 大島 ★✓	ストレッチポール 13:00〜13:20 長谷川	プライベートレッスン（有料予約制） 13:15〜13:45 大西	グループオリエンテーション 13:00〜14:00 定員5名
13:00	JAZZストレッチ 14:30〜15:00 MEIKO	カンフーフィットネス 13:30〜14:15 米本 ★✓	35 動 13:55〜14:30 大西 ★	
14:00		太極拳 14:30〜15:30 宮本	スイムレッスンクロール・バタフライ 14:45〜15:30 大西 ★✓	
15:00	ジャズダンススクール（有料500円） 15:05〜16:35 MEIKO ★★	ヨガ 15:45〜16:45 水野	10名限定 有料スイムレッスン ワンポイントアドバイス（有料1,000円） 15:40〜16:40 大西 ★	グループオリエンテーション 16:00〜17:00 定員5名
16:00				
17:00	ジュニア空手スクール 17:00〜18:00			
18:00	だれでもラテンエアロ 18:25〜19:05 浜口 ★	HATAヨガ 18:10〜19:10 広野		
19:00	シェイプアップエアロ 19:15〜20:00 浜口 ★✓	ボール&ピラティス 19:30〜20:15 原野	プライベートレッスン〈有料予約制〉 19:00〜20:00 大西	
20:00	ZUMBA60 20:30〜21:30 原野 ★★★		スイムレッスンクロール・平泳ぎ 20:15〜21:00 大西 ★✓	スターターRide 20:25〜20:50 スタッフ
21:00			有料スイムレッスン5名限定 ワンポイントアドバイス（有料500円） 21:05〜21:35 大西 ★	35min Ride 20:55〜21:30 スタッフ
22:00				
23:00				

木曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	ステップアップステップ 10:30〜11:15 松山 ★✓	ピラティスロール 10:30〜11:15 鍛冶	35 燃 10:30〜11:05 松原 ★	
11:00	かんたんダンス 11:30〜12:30 YASUKO ★	ルーシーダットン 11:30〜12:30 みか	5名限定 体験ダイビング（有料500円） 11:10〜12:10	
12:00	35 動 12:40〜13:15 池田 ★	バランスティク 12:45〜13:15 川口弘	はじめてクロール・背泳ぎ 12:15〜13:00 大坪 ★	
13:00	シェイプアップエアロ 13:30〜14:15 川口弘 ★✓	35 癒 13:30〜14:05 宮崎	初心者限定10名 スイムレッスン（有料500円） 13:15〜14:00 西村	グループオリエンテーション 13:00〜14:00 定員5名
14:00	ZUMBA 14:30〜15:15 静 ★★	姿勢バランス改善体操（有料500円） 14:25〜15:25 川口弘	ウェーブアクア 14:30〜15:15 大谷 ★★	
15:00	ボールエクササイズ 15:30〜16:15 静		スイムレッスンクロール・平泳ぎ 15:35〜16:20 北田 ★✓	
16:00			有料スイムレッスン ワンポイントアドバイス（有料500円） 16:30〜17:00 北田 ★	
17:00				
18:00	だれでもエアロ 18:30〜19:00 山本 ✓			
19:00	キックボクシングフィットネス 19:15〜20:00 小山 ★〜★★	3Dコア&ストレッチ 19:15〜20:00 山本 ★	はじめてクロール 19:30〜20:15 西村 ★	
20:00	フィットネスパワーヨガ 20:15〜21:00 小山	ボディメイク30 20:15〜20:45 山本 ★	5名限定 体験ダイビング（有料500円） 20:30〜21:30	
21:00	はずむエアロ 21:15〜22:00 山本 ★			
22:00				
23:00				

金曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	35 動 10:30〜11:05 静 ★	HATAヨガ（定員40名） 10:30〜11:30 中西	スイムレッスンクロール・平泳ぎ 10:30〜11:15 谷口 ★✓	グループオリエンテーション 11:00〜12:00 定員5名
11:00	チャレンジWエアロ 11:15〜12:00 静 ★★	コンディショニングボール 11:40〜12:10 長谷川	アクアエアロビクス 11:30〜12:00 上野真 ★	
12:00	ジャズダンス 12:15〜13:15 MEIKO ★★	ボディメイク 12:20〜12:50 中村 ★	はじめてクロール・背泳ぎ 12:15〜13:00 岡田 ★	スターターRide 13:00〜13:25 中村
13:00	あるくエアロ 13:30〜14:15 関 ★	フィットネスベリー 初級 13:40〜14:30 桑原	ロングスイム 13:15〜14:00 岡田 ★★	
14:00	姿勢すっきりバレエ 14:35〜15:35 音羽 ★	背筋コンディショニング 14:40〜15:10 桑原	プライベートレッスン（有料予約制） 14:15〜14:45 岡田	
15:00	35 昇 15:45〜16:20 広野 ★			
16:00				グループオリエンテーション 16:00〜17:00 定員5名
17:00				
18:00	35 動 18:15〜18:50 生駒 ★			
19:00	35 踊 19:05〜19:40 生駒 ★	アロマヨガ 18:55〜19:55 中西	プライベートレッスン（有料予約制） 18:45〜19:15 KAZU	
20:00	ステップアップステップ 20:00〜20:45 竹原 ★✓		はじめてクロール・平泳ぎ 19:30〜20:15 KAZU ★	
21:00	コリオファンエアロ 21:00〜22:00 川口弘 ★★★	リラックスボール 21:00〜21:30 竹原	スイムレッスン 20:30〜21:15 KAZU ★✓	
22:00				
23:00				

土曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	あるくエアロ 10:45〜11:30 鍵田 ★	ボール&ピラティス 10:45〜11:45 大島	はじめてクロール・平泳ぎ 11:15〜12:00 大坪 ★	
11:00	ボクシングフィットネス45 11:45〜12:30 鍵田 ★★	HATAヨガ（定員40名） 12:00〜13:00 広野		
12:00	マナフラ 12:45〜13:45 MARIKO	アロマリラクゼーション 13:10〜13:55 広野	限定10名 はじめて○○（有料1,000円） 13:45〜14:45 西村	
13:00	コリオファンエアロ 14:00〜15:00 衣笠 ★★★	青竹&ストレッチ45 14:15〜15:00 長谷川		
14:00	ストレートダンス50 15:15〜16:05 内藤 ★★	ピラティスシェイプ 15:15〜16:00 衣笠		スターターRide 16:05〜16:30 米田
15:00	カポエラトレーニング 16:15〜17:15 カルロス ★★	フィットネスパワーヨガ 16:35〜17:20 水野	35 歩 16:40〜17:15 斎藤	
16:00	コリオミックス 17:25〜18:10 SANAE ★✓	体調改善運動（足裏） 17:40〜18:10 小川	35 燃 17:30〜18:05 斎藤 ★	
17:00	35 動 18:20〜18:55 小川 ★			
18:00	ボクシングフィットネス45 19:05〜19:50 村井 ★★	自力整体 19:15〜20:15 藤原		
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Ride
10:00	35 燃 10:30〜11:05 内野 ★	ヨガ&ストレッチ 10:30〜11:15 北尾		
11:00	だれでもステップ 11:30〜12:00 北尾 ✓	体調改善運動（足裏） 12:05〜12:50 小川	アクアエアロビクス 13:15〜13:45 小川 ★	スターターRide 11:35〜12:00 米田
12:00	あるくエアロ 12:15〜13:00 北尾 ★	フィットネスパワーヨガ 13:05〜13:50 松元		グループオリエンテーション 12:30〜13:30 定員5名
13:00	コリオファンエアロ 13:10〜14:10 原野 ★★★	コアエクササイズ 14:30〜15:00 原野		
14:00	35 昇 14:30〜15:05 小川 ★			
15:00	ZUMBA 15:20〜16:05 原野 ★★	ストレッチ20 16:10〜16:30 スタッフ		
16:00	シェイプアップスクール（有料500円 定員12名） 16:20〜17:20 原野	1・3月…ピラティスシェイプ 2月…ボクシングフィットネス		
17:00				グループオリエンテーション 17:00〜18:00 定員5名
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

時間

10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00 / 23:00

35min. Ride series

シェイプアップしたい方に
おすすめ!! ※詳細は、館内ポスターをご覧下さい。

35分Series

Active	Relax
動(く)	調(える) 〜木曜〜 〜月〜
鍛(える)	潤(す)
燃(える)	癒(す)
昇(る)	
踊(る)	

詳しいプログラム内容は裏面をご覧ください。

- 足 は素足で参加OKのクラスです。
- 顔 のプログラムはどなたでも参加いただけるクラスです。
- ✓ ＝初めての方や初心者の方
- ★ ＝初心者の方
- ★✓ ＝少し慣れてきた方
- ★★ ＝中級者の方
- ★★★ ＝上級者の方

〈プログラム参加時のお願い〉

- 開始時間までにお集まりください。（10分以上の遅刻はご参加いただけません。）
- 水分補給はこまめに行いましょう。
- レッスン前の場所とりは、ご自身分のみでお願いします。
- 使用した器具等の後片付けにご協力ください。
- 担当者の都合により、一部変更する場合がございます。(館内掲示にて事前にお知らせいたします。)
- 祝祭日は特別プログラムへ変更いたします。
- ■ のレッスンは1月から変更したレッスンです。

※祝日やイベントにより内容を一部変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。