

2012年

1月-3月

スタジオ&プール レッスンタイムテーブル

GUNZE SPORTS CLUB

MOZOワンダーシティ

名古屋市西区二方町40 TEL.052-505-1800

祝日は別紙にてご案内致します。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	
10:00	9:45~10:30 あるくエアロ (古田)	10:15~10:30 ラジオ体操	10:30~10:50 プールdeパンチ (大見謝)				9:40~10:30 チャレンジエアロ (近藤)	10:15~10:30 ラジオ体操	10:00~10:20 入門アクア (橋本)			9:20~10:10 チャレンジエアロ (古市)			9:40~10:00 入門アクア (足田)	9:40~10:30 チャレンジエアロ (大城)					9:45~10:20 歩 (山本佳)	
11:00	10:45~11:45 ベリッシュヨガ (飯田)	10:45~11:30 シェイプアップWエアロ (榎田)	10:55~11:10 水なれ (大見謝) 11:15~11:45 クロール (森部) 平泳ぎ (大見謝)	10:30~11:30 エンジョイエアロ (長谷川)	10:15~10:50 ES動 (田中)	10:00~11:00 ベビースイミング 1~3コース	10:40~11:25 あるくエアロ (田中)	10:35~11:35 ストリートダンス (鏡)	10:25~11:00 ES慣 (橋本)	11:15~12:00 中級(4泳法)上級(4泳法) トレーニングジム(向出)	11:05~11:40 ES動 (伊部)	10:40~11:40 ベリッシュヨガ (中谷)	11:10~11:45 ES慣 (加藤)	10:15~11:15 エンジョイエアロ (水野)	10:05~10:40 ES動 (足田)	10:00~10:50 ダンベル&ステップ (武藤)	10:00~11:00 Jr.空手スクール	10:00~11:00 ベビースイミング 1~3コース	10:30~11:20 リズム&エアロ (高木)	10:25~11:00 ES鍛 (山本佳)		
12:00	12:00~12:50 リズム&エアロ (高木)	12:00~12:50 シニアの運動教室 (SUMIRE)	12:00~12:45 上級(4泳法)&トレーニングスイム (向出)	11:45~12:30 パワーエアロ (田中)	11:45~12:45 ベリッシュヨガ (渡辺)	12:15~13:00 ダンスミット (野田)	11:40~12:25 シェイプアップWエアロ (堀場)	11:45~12:25 かんたんステップ (田中)	12:15~12:45 クロール (森部)	11:50~12:35 あるくエアロ (堀場)	11:50~12:35 あるくエアロ (堀場)	11:45~12:45 中国健康体操 (伊藤)	11:50~12:25 ES鍛 (加藤)	11:30~12:05 ES動 (狩生)	12:00~12:50 ボクシングフィットネス 50 (太田)	11:50~12:35 中級(4泳法) (関島)	11:45~12:45 リズム&エアロ (高木)	11:45~12:45 ストリートダンス (YAN)	12:00~12:45 アクアダンス (野原)	11:40~12:25 ステップアップステップ (石田)	11:35~12:05 クロール (大見謝)	
13:00	13:05~14:05 ヘルスケア (SUMIRE)	13:05~14:05 ストリートダンス初級 (SAI)	13:00~13:20 入門アクア (山本佳) 13:25~14:00 ES動 (山本佳)	12:45~13:30 あるくエアロ (青木)	12:55~13:30 ES鍛 (佐藤)	13:15~13:45 バタフライ (大見謝)	13:00~14:00 身体改善 (河野)	12:50~13:50 ベリッシュヨガ (エルメスダンスカンパニー)	13:15~13:50 ES歩 (吉田)	12:45~13:15 平泳ぎ (大見謝) 13:30~13:50 プールdeパンチ (狩生)	12:45~13:35 リズム&エアロ (水野)	12:55~13:25 青竹踏み (野田)	13:40~14:10 ポールエクササイズ (丸木)	13:10~13:45 ES燃 (佐藤)	12:55~13:30 ES慣 (吉田)	12:45~13:45 ルーシーダットン (秋川)	13:15~13:50 ES動 (武藤)	13:40~14:20 ボディメイキング (関島)	12:40~13:25 シェイプアップWエアロ (鈴木)	12:45~13:15 ポールエクササイズ (本田)	12:40~13:45 シェイプアップWエアロ (鈴木)	
14:00	14:30~15:15 ステップアップステップ (早川)	14:15~15:15 ルーシーダットン (秋川)	15:30~16:30 ダンスマスター Jr.ダンススクール リトルキッズクラス	13:45~14:45 ヨガ&ピラティス (田中)	14:00~15:00 有料レッスン 膝イタ・腰イタ (橋本)	14:30~15:15 ステップアップステップ (吉澤)	14:15~15:00 はずむエアロ (丸山)	14:30~15:15 ステップアップステップ (吉澤)	14:20~15:20 ヨガ ~リラクゼーションStyle (大橋)	14:30~15:15 あるくエアロ (森)	15:30~16:20 パレト50 (森)	15:30~16:20 ダンスマスター Jr.ダンススクール リトルキッズクラス	16:45~17:45 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIクラス	14:15~15:00 あるくエアロ (青木)	14:10~15:10 ベリッシュヨガ (渡辺)	14:10~15:10 フラダンス (古川)	13:55~14:30 ES鍛 (若井)	14:25~15:00 ES燃 (佐藤)	14:50~15:50 ヨガ&ピラティス (榎田)	15:10~15:45 ES鍛 (本田)	14:00~14:45 中級(4泳法) (大見謝)	
15:00	15:30~16:20 チャレンジエアロ (早川)	16:45~17:45 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIクラス	14:30~19:00 1~4コース Jr.スイミングスクール	15:00~15:45 あるくエアロ (田中)	16:30~18:40 Jr.チアダンススクール	18:00~18:45 アクアダンス (井本)	15:30~16:20 チャレンジエアロ (牛島)	15:30~16:30 フラダンス (丸山)	15:30~16:30 1~4コース Jr.スイミングスクール	15:30~16:30 ダンスマスター Jr.ダンススクール リトルキッズクラス	16:45~17:45 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIクラス	18:00~19:00 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	15:15~16:00 シェイプアップWエアロ (大川)	15:20~16:20 太極拳 (若村)	15:35~16:20 シェイプアップWエアロ (平井)	15:20~16:20 サルサ初級 (エルメスダンスカンパニー)	16:30~17:10 ボディメイキング (深石)	15:55~16:30 ES癒 (日比野)	16:00~16:45 あるくエアロ (榎田)	15:00~16:00 上級(4泳法)&トレーニングスイム (足立)	15:00~16:00 あるくエアロ (榎田)	
16:00	17:50~18:50 パワーヨガ (玉川)	18:00~19:00 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	16:30~18:40 Jr.チアダンススクール	16:30~18:40 Jr.チアダンススクール	18:00~18:45 アクアダンス (井本)	19:00~19:45 あるくエアロ (本名)	19:10~19:50 ボディメイキング (深石)	18:15~18:45 ZUMBA 30 (本名)	18:10~19:00 リズム&エアロ (水野)	18:50~19:35 あるくエアロ (榎田)	19:10~19:50 ディスクコア トレーニング (石田)	19:10~19:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	19:10~19:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	18:50~19:35 あるくエアロ (榎田)	19:40~20:15 ES動 (石田)	19:45~20:15 背泳ぎ (渡部・和田)	17:40~18:30 チャレンジステップ (大川)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
17:00	19:00~19:50 チャレンジエアロ (真澄)	19:20~19:50 ポールエクササイズ (関島)	19:15~19:45 平泳ぎ (渡部)	19:15~20:15 パワーヨガ (波多野)	19:30~20:30 ストリートダンス初級 ~JAZZ Style~ (原田)	20:00~20:45 中級(4泳法) (足立)	19:00~19:45 あるくエアロ (本名)	19:10~19:50 ボディメイキング (深石)	20:00~20:35 ES燃 (若井)	20:00~20:35 ES慣 (武田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~21:00 ストリートダンス ~HIP HOP~ (宮島)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:25~21:00 ES鍛 (石田)	20:30~21:05 ES鍛 (石塚)	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
18:00	20:00~21:00 ストリートダンス ~JAZZ Style~ (MIKI)	20:10~20:45 ES燃 (丸木)	20:00~20:30 クロール (山本純・河合)	20:00~20:45 中級(4泳法) (足立)	20:35~21:10 ES調 (原田)	20:00~20:35 ES燃 (若井)	20:00~20:35 ES慣 (武田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	20:00~20:35 ES動 (石田)	17:40~18:30 チャレンジステップ (大川)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
19:00	21:15~22:00 シェイプアップWエアロ (向井)	21:10~22:10 パワーヨガ (由良)	21:10~21:45 ES動 (加藤)	21:15~22:00 パワーエアロ (榎田)	21:20~22:00 ボディメイキング (若井)	21:10~21:55 トレーニングスイム (山本純)	21:10~22:10 エンジョイエアロ (花岡)	21:30~22:30 パワーヨガ (武藤)	21:10~21:50 ボディメイキング (STAFF)	21:20~21:40 入門アクア (山本佳)	21:10~21:50 ディスクコア トレーニング (石田)	21:10~21:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	21:10~21:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	21:10~21:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	21:10~21:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	21:10~21:50 ダンスマスター Jr.ダンススクール キッズIIクラス	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
20:00	22:20~23:10 チャレンジステップ (花岡)	22:20~23:20 サルサ初級 (エルメスダンスカンパニー)	22:00~22:45 トレーニングスイム (山本純・河合)	22:15~22:00 パワーエアロ (榎田)	22:10~22:00 ボディメイキング (若井)	22:10~21:55 トレーニングスイム (山本純)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
21:00	22:20~23:10 チャレンジステップ (花岡)	22:20~23:20 サルサ初級 (エルメスダンスカンパニー)	22:00~22:45 トレーニングスイム (山本純・河合)	22:15~22:00 パワーエアロ (榎田)	22:10~22:00 ボディメイキング (若井)	22:10~21:55 トレーニングスイム (山本純)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
22:00	22:20~23:10 チャレンジステップ (花岡)	22:20~23:20 サルサ初級 (エルメスダンスカンパニー)	22:00~22:45 トレーニングスイム (山本純・河合)	22:15~22:00 パワーエアロ (榎田)	22:10~22:00 ボディメイキング (若井)	22:10~21:55 トレーニングスイム (山本純)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	
23:00	22:20~23:10 チャレンジステップ (花岡)	22:20~23:20 サルサ初級 (エルメスダンスカンパニー)	22:00~22:45 トレーニングスイム (山本純・河合)	22:15~22:00 パワーエアロ (榎田)	22:10~22:00 ボディメイキング (若井)	22:10~21:55 トレーニングスイム (山本純)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:20~23:20 はじめてフラダンス (丸山)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	22:00~22:30 ポールエクササイズ (日比野)	17:20~18:05 マーシャルCOMBO45 (若井)	18:15~18:50 ES動 (酒向)	18:40~19:15 ES慣 (鈴木)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	17:00~17:50 チャレンジエアロ (吉澤)	

35min.プログラムはどなたでもご参加いただけるプログラムです。

このマークは初めての方にもお楽しみいただけます。

休館日 1/1 10:00-31:00 2/14 3/13 31:00

都合により担当を変更する場合があります。(黒塗りのレッスンは、今回のプログラムより変更したレッスンです。)

レッスンの代金は、インターネットでもご確認頂けます。

ヘルシーライフ グンゼスポーツ 代行案内 検索