

土曜			日曜	
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	3Fホットスタジオ
		10:15-11:15 ホット デトックスヨガ 山本	10:30-11:15 ファンムーブ 週替わり	10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 柳瀬
10:30-11:15 ファンムーブ 二川	11:00-11:15 Vipr			
	11:30-12:15 TOPRIDE 45min		12:00-12:45 RADICAL POWER 野田	11:50-12:35 ホットパワーヨガ 週替わり
11:50-12:35 MEGADANZ 山本	12:45-13:00 ストレッチポール®	12:45-13:45 ホット ボディメイク ピラティス 堀内	13:00-13:45 UBOUND 水口	
13:30-14:15 FIGHT DO 野田	14:30-14:45 筋膜リセット	14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替り	14:15-15:00 Weekly★ ダンスmix 週替り	15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替り
14:30-15:20 エナジームーブ 週替り	15:30-15:45 Vipr		15:20-16:05 FIGHT DO 鶴山	
15:45-16:35 フィットネス パワーヨガ 久郷				
16:50-17:35 UBOUND 居鶴	17:50-18:20 TOPRIDE	17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 松本		
18:35-19:35 POWER CARDIO 中道	19:30-19:45 ストレッチポール®			

12月週替わりプログラム

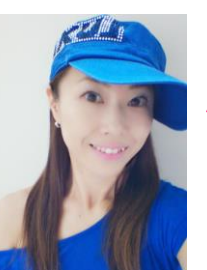
1Fスタジオ				
土曜日	1日	8日	22日	29日祝プロ
14:30-15:20 エナジームーブ	菅原	金森	伏木	ダンスエアロ 60分 林 NEW

NEWインストラクター紹介欄ご確認下さい！

日曜日	2日	9日	16日	23日
10:30-11:15 ファンムーブ	菅原	二川	金森	安田
14:15-15:00 Weekly ダンスmix	ボルドブラ 網谷	MEGADANZ 笹野	MEGADANZ 笹野	ZUMBA 川口

NEWインストラクターのご紹介

はやし うの
林 卯乃



12月29日(土)
14:30-15:30
ダンスエアロ

はじめまして！富山県内でフリーインストラクターとして活動しています。林卯乃と申します！決して若手とは言えず・・・指導歴23年となります。昔は、ハイインパクトが大好きで、ガッツリエアロが大好きでしたが、最近は跳ねなくてもしっかり汗がかけられる！ダンスエアロに夢中の私です！！この度ご縁がありまして、グンゼスポーツさんにてダンスエアロを担当させて頂く事となり、大変嬉しくて、ワクワクドキドキが半端ないです♪ダンスが苦手な方も、気軽に楽しめる・・・エアロピクスの要素を盛り込みながら自然にダンスを楽しく踊れる様に導いていきますので皆様お気軽に私のクラスに参加下さいませ！！よろしくお願致します！

ぬっき
NUKKI



木曜 12月13・27日
21:25-22:10
HIPHOP

14歳からダンスをはじめ県内外のバトルで数々の受賞歴もあり、大阪はレッキングルーオーケストラプロデュースプロダンサー養成所BASE卒業後、地元富山にてダンサー育成やユニットプロデュース・企画などを中心に活動しています！近年では、メディア関係にも携わらせて頂き8月から公開のEXILE TRIBE主演映画HIGH & LOWtheMOVIE2ENDOF SKYやLDH所属アーティストのミュージックビデオにダンサーとして参加させて頂いていたり、ダンスを通じて人との繋がりや大きな舞台を経験させて頂いております！！今回、担当させて頂くHIPHOPクラスは、ダンス初心者の方を対象にして簡単な振り付けやリズム遊びを楽しめるクラスです。もちろん、経験者の方も楽しめるクラスです！！とにかく、ぜひ参加下さい！！

3Fホットスタジオ				
土曜日	1日	8日	22日	29日
14:30-15:15 ホットパワーヨガ	松田	荒井	山村	板倉
日曜日	2日	9日	16日	23日
11:50-12:35 ホットパワーヨガ	山村	ピラティス 阿閉	金森	松田
15:00-16:00 ホットデトックスヨガ	荒井	堀内	今井	板倉

12月祝日営業 24日(月)
12月休館日・年末年始休館日下記ご確認下さい。

臨時休館日・年末年始営業時間

臨時休館日について	
12月14日(金)	臨時休館日
12月15日(土)	通常休館日

※社員研修並びに、施設点検のため、上記日程を臨時休業させていただきます。

年末年始の営業時間	
12月28日(金)	通常営業
12月29日(土)	10:00~18:00
12月30日(日) ~1月3日(木)	年末年始 休館日
1月4日(金)	10:00~18:00
1月5日(土)	通常営業

※短縮営業日は全会員種別ご利用いただけます。
※年末年始のイベント情報並びにプログラムはホームページをご確認ください。

グンゼスポーツ
富山レガートスクエア
富山市総曲輪4-4-3
076-422-6780

グンゼスポーツ
富山市民プラザ
富山市大手町6-14
076-424-8801

2018年11月発行

-スタジオ・ジムプログラムについて-

- ・プログラム開始前の待機場所では、ご本人様がお並び頂き、荷物等での場所取りはご遠慮下さい。
- ・プログラム開始時間までに1Fスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・祝日は、18時までの営業の為、17時以降のプログラムは、休講とさせていただきます。
- ・プログラム内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HPをご覧ください)

-ホットプログラムについて-

- ・プログラム開始10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合は、プログラム開始10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラム開始時間までに3Fホットスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・多量の発汗があります。水分補給できるもの必ずご用意下さい。
※500mlペットボトルを2本以上お持ち下さい。

★タイムテーブル 色分け(目的別) ※レベル・プログラム内容は、別紙ご確認下さい。

 RECOVERY カラダの調整	 SHAPE UP 脂肪燃焼
 DANCE 振付を楽しむ	 MUSCLE UP 筋力アップ