


2019年2月 プログラムタイムテーブル

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜				
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ		
10:20-10:50 健康調整(J-POP) 伏木			10:20-11:05 FIGHT DO 寺坪		10:45-11:45 ホット 美メイクヨガ 山村	10:20-11:10 健康調整(POINT3) 菅原			10:15-11:00 ファンムーブ 中澤			10:20-11:20 ハタヨガ 藤岡		10:30-11:15 ホットピラティス 川口		
11:05-11:50 ファンムーブ 平井	11:15-11:45 はじめてヨガ 松田	11:00-11:40 ホットストレッチ 川島	11:20-12:00 シンプルムーブ 安田	11:20-11:50 WORKOUT condition 池永		11:25-12:15 エナジームーブ 菅原	11:45-12:15 TOPRIDE		11:15-11:55 シンプルムーブ 伏木	11:15-11:45 はじめてヨガ 松田	11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中澤		11:30-11:45 Vipr			
12:05-12:45 シンプルSTEP 伏木	12:00-12:30 TOPRIDE		12:15-12:45 RADICAL POWER 居鶴			12:30-13:00 アイソレーション ストレッチ 笹野		12:00-13:00 ホット デトックスヨガ 大井	12:10-12:55 POWER CARDIO 居鶴			11:35-12:20 ファンムーブ 伏木	12:30-13:00 WORKOUT We are young 野岸	12:30-13:15 ホットパワーヨガ 藤岡		
13:05-13:50 FIGHT DO 川島	13:15-13:45 WORKOUT bodymaintenance 居鶴	13:00-13:45 ホットパワーヨガ 中澤	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:05 ストレッチポール®	13:00-14:00 ホット デトックスヨガ 金森	13:15-14:15 ピラティス 石黒		13:30-14:30 ホット 美メイクヨガ 大場	13:15-14:05 ZUMBA 谷村			13:30-14:15 MEGADANZ 笹野	13:30-14:00 TOPRIDE			
14:15-15:05 エナジームーブ 中澤			14:15-15:00 ファンムーブ 菅原	14:00-14:30 TOPRIDE		14:25-15:10 MEGADANZ 笹野	14:30-14:45 ストレッチポール®		14:20-15:10 マーシャル ビート 松永	14:15-14:45 TOPRIDE	池永	14:30-15:30 オリジナル ムーブ 二川	14:20-14:35 筋膜リセット			
	15:30-15:45 ストレッチポール®	15:30-16:30 ホット デトックスヨガ 荒井	15:15-16:00 UBOUND 居鶴	15:10-15:25 Vipr	15:00-15:45 ホットパワーヨガ 大井	15:20-16:05 ファンムーブ 板倉		15:30-16:00 TOPRIDE		15:00-15:15 筋膜リセット	15:00-16:00 ホット 美メイクヨガ 板倉		15:00-15:40 ホット コンディショニング ワーク 高島			
						<p>新登場! LIVE10 目的別色分け</p>  <p>SHAPE BURN UP</p> <p>深層部の筋肉に効くトレーニングで体幹を強化。全身を引き締めながら、さらに代謝の良いカラダを。</p> <p>誰でも実践しやすい、シンプルな動きに加え、燃焼効率の良い多面的な要素をたくさん取り入れました。</p> <p>気分も上がるアップテンポなリズムやジャンプの動作で、ココロもカラダも上がります。</p>										
18:15-19:00 ポルドブラ 平井	18:45-19:15 TOPRIDE		18:15-19:00 MEGADANZ 山本	19:00-19:10 LIVE10 SHAPE	18:30-19:30 ホット セルフケア ピラティス 阿閑	18:20-19:00 シンプルSTEP 伏木	18:30-18:40 LIVE10 SHAPE		18:15-19:05 エナジームーブ 二川	19:00-19:10 LIVE10 BURN	18:15-19:00 ホットパワーヨガ 石坂	18:20-19:05 RADICAL POWER 中道	18:30-18:40 LIVE10 SHAPE	18:30-19:15 ホットパワーヨガ 二川		
19:10-19:50 シンプルムーブ 大井	19:30-19:40 LIVE10 UP	19:15-20:15 ホット デトックスヨガ 松本	19:15-20:00 UBOUND 水口	19:20-19:35 筋膜リセット		19:15-19:45 FIGHT DO 川島	19:00-19:30 TOPRIDE	18:50-19:50 ホット 美メイクヨガ 堀内	19:20-20:10 エナジーSTEP 渡邊	19:20-19:35 筋膜リセット		19:20-20:10 ハタヨガ 久郷	19:30-20:00 TOPRIDE			
20:05-21:05 マーシャル ビート 松永	20:00-20:30 MakeUpHip 中道		20:15-21:05 エナジームーブ 伏木	20:30-20:55 LIVE10 BURN	20:00-20:45 ホットパワーヨガ 板倉	19:55-20:05 LIVE10 BURN	20:15-20:30 筋膜リセット	20:10-21:10 ホット パワーヨガ 上原	20:25-21:10 ファンムーブ 渡邊	20:00-20:10 LIVE10 UP	19:45-20:45 ホット 美ボディ ピラティス 高坂	20:25-21:10 ファンムーブ 菅原	20:30-20:55 LIVE10 SHAPE	20:00-21:00 ホット デトックスヨガ 松田		
21:15-22:00 ZUMBA 川口	21:30-21:40 LIVE10 SHAPE	21:30-22:15 ホット パワーヨガ 石坂	21:20-22:05 FIGHT DO 川島	21:15-21:45 TOPRIDE	21:25-22:25 ホット デトックスヨガ 大井	20:20-21:10 ピラティス 高坂	20:30-21:00 TOPRIDE		21:25-22:10 RADICAL POWER 野岸	21:30-21:45 LIVE10 UP	21:05-22:05 ホット 美メイクヨガ 板倉	21:25-22:25 マーシャル ビート 松永	21:20-21:35 ストレッチポール®			
	21:50-22:05 筋膜リセット			22:00-22:15 ストレッチポール®			21:30-21:40 ストレッチポール®	21:30-22:15 ホット ピラティス 川口	1・2週目 2/7・14 [HIPHOP NUKKI] 3週目 2/21 [FIGHT DO 野田]							

白文字 変更箇所

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 二川	11:00-11:15 Vipr		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
			11:30-12:15 RADICAL POWER 野田	
11:50-12:35 MEGADANZ 山本	11:30-12:15 TOPRIDE 45min		12:30-12:40 LIVE 10 SHAPE!!	11:50-12:35 ホットパワーヨガ 週替わり
	12:30-12:45 ストレッチポール®		12:55-13:40 UBOUND 水口	
13:00-13:10 LIVE 10 BURN!!		12:45-13:45 ホット ボディメイク ピラティス 堀内		
13:30-14:15 FIGHT DO 野田	14:00-14:10 LIVE 10 SHAPE!!		13:55-14:05 LIVE 10 BURN!!	
			14:20-15:05 Weekly★ ダンスmix 週替わり	
14:30-15:20 エナジームーブ 週替わり	15:00-15:10 LIVE 10 UP!!	14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替わり		15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替わり
	15:20-15:35 筋膜リセット		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			16:15-16:25 LIVE 10 UP!!	
16:50-17:35 UBOUND 居鶴		17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 週替わり		
	17:50-18:20 TOPRIDE			
18:30-19:15 RADICAL POWER 中道	19:00-19:15 ストレッチポール®			
19:30-19:55 LIVE 10 BURN!!				
	20:05-20:20 筋膜リセット			

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

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

2月週替わりプログラム				
1Fスタジオ				
土曜日	2日	9日	16日	23日
14:30-15:20 エナジームーブ	菅原	伏木	伏木	金森

日曜日	3日	10日	17日	24日
10:30-11:15 ファンムーブ	金森	二川	菅原	板倉
14:15-15:00 Weekly ダンスmix	MEGADANZ 笹野	ダンスエアロ 50分 林	HIPHOP NUKKI	ポルドブラ 網谷

2月休館日 15日(金)・28日(木) 祝日営業 11日(月)

3Fホットスタジオ				
土曜日	2日	9日	16日	23日
14:30-15:15 ホットパワーヨガ	松本	山村	松田	松本
17:00-18:00 ホット美メイクヨガ	山村	松田	荒井	大場

日曜日	3日	10日	17日	24日
11:50-12:35 ホットパワーヨガ	金森	松田	山村	ピラティス 阿閉
15:00-16:00 ホットデトックスヨガ	堀内	板倉	セルフケア ピラティス 阿閉	今井

NEWプログラム! LIVE感×短時間×効果的=私も楽しく続けられる!!



こんなアナタはLIVE10に参加しよう!
人生かわる?リアルなLIVE10診断☆
3つ以上あてはまった方は、LIVE10へGO!!

運動は、苦手だけどカラダは鍛えたい。痩せたい。
短時間、短期間で成果を出したい。
学生時代は、運動部に所属していた。あの頃の熱量が懐かしい。
自分で運動すると甘えてしまうし、甘い物も好き。
なんとなく筋トレマシン、ランニングマシンを利用している。

目的別のLIVE10!! 自分にあったLIVE10を見つけよう!!



-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、休講とさせて頂きます。
- ・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)

自分を変えたい。何かに挑戦したい人。
楽しみ!面白い!といったプログラムに出会えていない。
ハードにストイックにトレーニングしたい。
しんどいことは、パツと先に終わらせたい人。
無我夢中でカラダを動かして、ストレス発散したい。

リアルな情報ほぼ毎日更新中☆
ブログやSNSを、ぜひCheckしてね♪
いいね!やフォローもお待ちしてます!



-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。

プログラム内容についてのご案内

STUDIO・GYM プログラム参加について

- ・レッスン開始前の場所取りはご遠慮ください。
- ・レッスンの開始時間までに1Fスタジオにお入りください。
※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いただいております。
- ・レッスン中、体調不良で退室された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講とさせていただきます。
- ・クラス内容・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。）

HOT YOGA プログラム参加について

- ・レッスン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レッスン10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラムの開始時間までに3Fホットヨガスタジオにお入りください。
※安全面を考慮し、レッスン途中からの参加は禁止させていただいております。
- ・多量の発汗がありますので、水分補給用の飲み物をお持ちください。
※500mlペットボトルを2本以上お持ちください。

STUDIO PROGRAM (1F)

クラス名	時間	レベル			内容
シンプルムーブ	40	①	②	③	シンプルな動き・リズムを楽しんで動きたい。
エナジームーブ	50	①	②	③	しっかり動いて汗をかきた。体力をつけたい。
ファンムーブ	45	①	②	③	色々な動きにチャレンジしながら有酸素運動の効果UP。
オリジナルムーブ (ダンスエアロを含む)	60 45	①	②	③	振付を楽しみ動きながらしっかりカロリー消費。インストラクターの個性を出したクラス。
シンプルステップ	40	①	②	③	ステップ台を用いてシンプルな動きで汗をかきたい。 定員35名
マーシャルビート	50 60	① ①	② ②	③ ③	ビートにのって、ストレスと脂肪を叩きのめせ！（マーシャル・・・格闘技を指す言葉）
X55	45	①	②	③	自体重で下半身を中心に徹底的に追い込むシェイプアップクラス。 定員35名
FIGHTDO	45	①	②	③	キックボクシングやムエタイなどの格闘技がベースのエクササイズ。
UBOUND	45	①	②	③	トランポリンを使用し下半身強化を行うクラス。 定員25名
クラス名	時間	レベル			内容
MEGADANZ	45・60	①	②	③	あらゆるジャンルのダンスを楽しみながら全身のシェイプアップ。
ZUMBA	45	①	②	③	様々なジャンルを取り入れた楽しいエクササイズ。
ポルドブラ	45	①	②	③	バレエを基調とした動きで筋力・柔軟性を高めるクラス。
クラス名	時間	レベル			内容
ハタヨガ	60				ゆったりとした動きで呼吸法とポーズを中心に行う基本のヨガ。
フィットネスパワーヨガ	45				パワフルで運動量が多い筋肉トレーニング系ヨガ。
ピラティス	45・60				体幹を安定させ、無理なく動けるバランスの取れた姿勢作り・維持を目指すクラス。
健康調整(POINT3)	50				脂肪燃焼・筋力強化・柔軟性のバランスを整えるクラス。
健康調整(J-POP)	30				日本の歌に合わせて楽しく健康・体づくりを目指すクラス。
筋膜リリース	30				体の筋膜をほぐし、コリや柔軟性の改善代謝アップを目指すクラス。
アイソレーションストレッチ	20				体の各部位を動かす練習。ダンスをより楽しみたい方におすすめ。

GYM PROGRAM (2F)

Vipr(バイパー)	15	①	②	③	丸太のような器具を使って、効率よく脂肪燃焼&筋力UPできるプログラム。	
TOPRIDE	30	①	②	③	心肺機能向上を目的としてインドアサイクルプログラム。	
TUCROW	~too hard~	30	①	②	③	短時間で高強度のトレーニングを行いシェイプアップを行うクラス
	~ladies~		①	②	③	(女性限定クラス) ちょっときつめのトレーニングで女子憧れの美bodyを目指します。
	~beginner~		①	②	③	自体重をつかった簡単な動きを行います。運動初心者の方、大歓迎です。
	~we are young~		①	②	③	1つのトレーニングを3つの強度に分けて行います！自分に合ったトレーニングを見つけよう！
	~condition~		①	②	③	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れながら姿勢改善・代謝アップを目指します。
	~bodymaintenance~		①	②	③	筋膜リリースグッズを使用して丁寧に時間を掛けながら、カラダとココロをほぐしていきます。
俺についてこい!!	30	①	②	③	当日何をするかお楽しみ！サーキット形式のトレーニングを行うクラス。	
こんなエクササイズいかがでしょうか??	30	①	②	③	毎月変わるエクササイズ!!飽きずに楽しく、短時間で効果的にカラダを動かしましょう!	
筋膜リセット	15				筋肉を包んでいる膜である筋膜をほぐし、凝りや柔軟性の改善を目指すクラス	
ストレッチポール®	15				ポールの上に寝転がることで肩甲骨や股関節の柔軟性向上を目指すクラス。	

HOT YOGA PROGRAM (3F)

クラス名	時間	レベル			内容
ホットストレッチ	40	①	②	③	心地よく体を伸ばすストレッチを行うクラス。
ホットデトックスヨガ	60	①	②	③	座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心に行うクラス。
ホット美メイクヨガ	60	①	②	③	座る姿勢を中心に骨盤・肩甲骨を動かし、体のバランスを整えるクラス。
ホットパワーヨガ	45	①	②	③	立位のポーズを含む、全身の筋力を使うクラス。
	60	①	②	③	
ホットピラティス	45	①	②	③	ピラティスとストレッチを融合した体幹部の強化と調整のクラス。
	60	①	②	③	
ホットセルフケアピラティス	60	①	②	③	ご自身の身体と対話するようにセルフマッサージしてから動きます。身体の内側に意識を向け、しなやかにバランスの取れた身体を目指します。
ホットボディメイクピラティス	60	①	②	③	各部位の筋肉の機能改善と向上により、健康かつ綺麗でかっこいい身体づくりを目指す。
ホット美ボディピラティス	45	①	②	③	姿勢を美しく見せたい方、痩せやすいカラダを作りたい方・・・美ボディになりたい方、集まれ!!
	60			③	
ホットコンディショニングワーク	40	①	②	③	座る・四つばい姿勢の動きを中心に、2つ以上の関節の動きを連動させながら筋肉を緩めてコンディショニングを整えるクラス。

目的別による色分け

SHAPE UP
脂肪燃焼

DANCE
振付けを楽しむ

RECOVERY
身体の調整

レベルについて...
レベルが高いほど、運動強度・難度が高くなります。

GUNZE
SPORTS

グンゼスポーツ富山レガートスクエア

TEL 076-422-6780

定休日：毎月15日・月末・年末年始・施設点検日・館内行事