

2026年 4月29日&ゴールデンウィーク特別プログラム **GUNZE** SPORTS

4月29日(水) 9:30-19:00 昭和の日		5月3日(日) 9:30-19:00 憲法記念日		5月4日(月) 9:30-19:00 みどりの日			5月5日(火) 9:30-19:00 こどもの日			5月6日(水) 9:30-19:00 振替休日	
Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	HOTスタジオ
10:00-10:45 シェイプアップ エアロ★ 岡野	親子 スクール イベント 10:30 - 12:00 3コース 使用			10:00-10:45 very very かんたんエアロ 奥田			10:00-10:45 カラダ 調整体操 Misa			10:00-10:45 HATAヨガ Tanaka	10:00-10:45 ホット体幹 トレーニング 助信 web予約
11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 岡野		11:00-11:45 UBOUND® 二反田 web予約		11:15-12:00 自力整体 長宗	11:15-12:00 機能改善 アクア 奥田	11:15-12:00 シェイプアップ エアロ★ 犬迫	11:15-12:00 ホット調整 ストレッチ Misa web予約	11:30-12:00 ターゲットプラス 向谷	11:15-12:00 ZUMBA® chie web予約	11:00-11:45 ホット デトックスヨガ Tanaka web予約	
12:15-13:00 ボルトブラ 長宗	12:45-13:30 アクア エクササイズ 河西	12:15-13:00 HATAヨガ 犬迫		12:30-13:15 X55® 二反田 web予約			12:15-13:00 かんたんエアロ 園重	12:30-13:15 ホット 美メイクヨガ 犬迫 web予約	【プレミアム】 12:15-13:00 飛び込み ターン練習会 向谷 *要予約*	12:30-13:15 UBOUND® 安良田 web予約	
13:15-14:00 リフレッシュ JAZZダンス 長宗		13:15-14:00 ハルトン 犬迫		13:30-13:40 LIVE10/Shape 二反田	13:30-14:15 ホット調整 ストレッチ Misa web予約	13:30-14:15 FIGHT DO® 高田 web予約		13:30-14:15 自力整体 長宗			
14:30-15:15 FIGHT DO® 岡本 web予約		14:30-15:00 ストレッチ 岡本		14:15-15:00 JAZZダンス 高松 web予約						【プレミアム】 14:30-15:30 FIGHT DO® ARATA TOMY *要予約*	
15:15-16:00 FIGHT DO® 岡本 web予約											
											
ジム・プール利用18:45終了		ジム・プール利用18:45終了		ジム・プール利用18:45終了			ジム・プール利用18:45終了			ジム・プール利用18:45終了	

ボルトブラとは
バレエの優雅な
動きをベースに
姿勢改善
体幹強化
肩こり解消を
目的としたクラス。

●ストレッチエリア

4/29(水)・5/3(日) HOTスタジオ

5/4(月)～5/6(水) Bスタジオ

●定員…Aスタジオ：50名 HOTスタジオ：20名

※UBOUND®：30名 / X55®：40名

●web予約マークのついたレッスンは、マイページより事前にご予約が必要です。
予約券をお持ちの上、ご参加下さい。

●スイムパーソナル実施の為、1コース使用させて頂く場合がございます。
予めご了承下さい。

web予約開始日

●4月29日(水)

4/18(土) 12:15～

●5月3日(日)～6日(水)

4月21日(火)00:00～