

2020年

6月1日~14日 特別 レッスンタイム テーブル

グンゼスポーツ権原 TEL 0744-21-2600

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	
9:00																						
10:00	はじめてハタヨガ 10:30~11:15 山下 (定員:18名)			オキシジェン 10:30~11:00 磯部 (定員:18名)			フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:18名)	35歳 11:00~11:35 金田 (定員:12名)				フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村 (定員:18名)	はじめて太極拳 10:45~11:15 金田(由) (定員:12名)				ハタヨガ 10:45~11:30 東 (定員:18名)	体操教室 (幼児)				
11:00	ZUMBA GOLD 11:40~12:25 山下 (定員:18名)			momofit 11:30~11:45 (定員:12名)			フィットウ 11:35~12:20 米田 (定員:18名)				エナジーム 11:35~12:20 大塚 (定員:18名)	太極拳 11:35~12:20 金田 (定員:12名)				オリジナルステップ 11:25~12:10 三浦 (定員:18名)	11:35~12:10 東(芳) (定員:12名)					
12:00				ハタヨガ 12:25~13:10 宮本 (定員:18名)			ファンムーブ 12:45~13:30 島田 (定員:18名)	デトックス& 骨盤フレックスヨガ 12:30~13:15 KEI (定員:12名)				XSS 12:45~13:15 米田 (定員:18名)	ヨガ&ピラティス 12:40~13:25 大塚 (定員:12名)				オリジナルムーブ 12:35~13:20 東(芳) (定員:18名)	KIMAX 12:30~13:00 金田 (定員:10名)	TOP RIDE 12:30~13:00 仲 (定員:6名)			
13:00	U BOUND 13:30~14:15 Chima (定員:18名)			5歳 13:30~14:05 島田 (定員:18名)	リフレッシュ ストレッチ 13:30~14:00 (定員:12名)							シンブルステップ 13:35~14:15 江崎 (定員:18名)	オキシジェン 13:45~14:30 磯部 (定員:12名)				オリジナルムーブ 13:05~13:50 米田 (定員:18名)	XSS 12:45~13:15 島田 (定員:18名)	体操教室 (学童A)			
14:00	MEGA DANZ 14:40~15:25 Chima (定員:18名)		TOP RIDE 14:30~15:00 仲 (定員:6名)	フィットネス パワーヨガ 14:25~15:10 島田 (定員:18名)			リトモス 13:50~14:35 島田 (定員:18名)				ZUMBA 14:35~15:20 江崎 (定員:18名)						MEGA DANZ 13:35~14:20 磯部 (定員:18名)	体操教室 (学童B)				
15:00		リフレッシュ ストレッチ																				
16:00		15:30~16:00 スタッフ (定員:12名)																				
17:00																						
18:00																						
19:00	5歳 19:20~19:55 金田 (定員:18名)			MEGA DANZ 19:45~20:30 Chima (定員:18名)	ファンムーブ 19:45~20:30 三浦 (定員:12名)																	
20:00	フィットウ 20:15~20:45 米田 (定員:18名)	MEGA DANZ 20:15~21:00 磯部 (定員:12名)		5歳 20:50~21:25 三浦 (定員:18名)	U BOUND 20:50~21:35 Chima (定員:12名)																	
21:00																						
22:00																						

※新型コロナウイルス感染症予防として、「スタジオの十分な換気、お客様同士の間隔を十分に確保するためのプログラムの定員の制限、プログラムの時間短縮等」をした特別プログラムとさせていただきます。

※すべてのプログラムに特別定員数を設けていたいております。

※各プログラム開始15分前に整列位置にてお並びください。なお、スタジオ整理券が必要だったクラスにおきましても、期間中は廃止させていただきますので、整列にてお待ちいただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。

※都合により担当インストラクター、クラスが変更になる場合がございます。

※レッスン開始後の途中参加は過度の負担をかけるますのでご遠慮下さい。

< タイムテーブルの見方 >

ブルー	初めての方でも楽しめるプログラム
ピンク	ダンス、振り付けを楽しみたいプログラム
オレンジ	シェイプUP!!もっと汗をかいて動きたいプログラム
黄色	筋力をつけたい! 体力をつけたい! プログラム
黒枠	クラス内容、担当者を変更したプログラム
🕒	靴下で参加OKのクラス
👣	素足で参加OKのクラス

【営業時間】 平日...10:00~22:00 土曜日...10:00~20:00 日・祝...10:00~19:00

休館日 / 毎月15日・末日

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、スマートフォンやパソコンなどからも確認頂けます。

# STUDIO

## <スタジオプログラム紹介>

☀️ シェイプアップ&元気復活プログラム			🔥 ラディカルフィットネス			
ファンムーブ	45分	動きに慣れた方におススメ! 振付を楽しみながら汗をかきたい方へおススメのクラス	ラディカルパワーエレメント	15分	ラディカルパワーの入門編。基本動作を解説しながら進めていくクラス	
エナジームーブ	50分	とにかく汗をかきたい! もっと体力をつけたい! シンプルな動きに強度を加え楽しくカロリーを消費したい方へおススメのクラス	ラディカルパワー	30分 45分	バーベルを使った筋コンディショニング。筋力・筋持久力の向上を目指します。 (初めての方はラディカルパワーエレメントを受講後にご参加下さい)	
オリジナルムーブ	60分	インストラクターオリジナルリティーを楽しむならコレ! 振付+動きを楽しみ汗をかきたいもっと消費したい方へおススメのクラス	パワーカーディオ	45分	バーベルを使った筋コンディショニングにエアロビクス・ステップなどの有酸素エクササイズをミックスさせたサーキットプログラム。	
シンプルステップ	40分	シンプルな動きで汗をかきたい方! 初めての方にオススメのクラス	X55 (エクストリーム55) エレメント	15分	X55の入門編。基本動作を解説しながら進めていくクラス。	
エナジーステップ	50分	振付を楽しみながら難しい動きにチャレンジしたい方はコレ! 汗をかきたい、消費したい方へおススメのクラス	X55 (エクストリーム55)	45分	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいく究極のシェイプアップクラス。	
オリジナルステップ	60分	インストラクターオリジナルリティーを楽しむならコレ! 振付+動きを楽しみ汗をかきたいもっと消費したい方へおススメのクラス	ファイドウエレメント	15分	ファイドウの入門編。基本動作を解説しながら進めていくクラス。	
🎵 リズム&ダンスプログラム			ファイドウ	30分 45分 60分	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツがベースになったシェイプアップ・筋力アップを目指すクラス。	
			MEGA DANZエレメント	15分	MEGA DANZの入門編。基本動作を解説しながら進めていくクラス。	
			MEGA DANZ	30分 45分 60分	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラム。	
ZUMBA	45分	今、全米で大人気! ラテンの一種、その名もZUMBA! 1曲のフレーズに合わせて動きが変わり、楽しみながら痩せられるダンスです。	TOP RIDE	30分 45分	固定式バイクを用いたグループサイクリングプログラム。 クラスはクライム、レースなどの要素も取り入れられております。 自分のペースと強度で参加出来るのが特徴です。	
ZUMBA GOLD	45分	ZUMBA 入門編。スタジオプログラム初心者におススメ。 膝への負担が少ない動きでアクティブシニアや産後の女性も参加できます。	オキシジェノ	45分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラムです。ねじりや回旋動作を中心にゆったり動きながら柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます。	
リトモス	45分	ヒップホップ、ラテン、ダンス、アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しみそれぞれの曲ごとに達成感を味わう事ができます。	U BOUNDエレメント	15分	UBOUNDの入門編。基本動作を解説しながら進めていくクラス。	
💖 カラダとココロ気づきプログラム			U BOUND	45分 60分	直径1mのトランポリンを使用しトランポリンの上で様々な動作を行うプログラム トランポリンを使う為強度のコントロールができ、初めての方でもすぐに動けるプログラムです。	
はじめてハタヨガ	45分	簡単なポーズと呼吸法に基づいて心と体のバランスを整えるクラス	KI MAX	45分	独立式サントバックに直接パンチやキックを打ち込みます。 腰身やストレス解消にも効果大。ゴングで始まりゴングで終わる。 まさしく臨場感あふれる格闘技エクササイズです。	
ハタヨガ	60分	呼吸法に基づいて心と体のバランスを整えるクラス	💖 体調すっきりコントロールプログラム			
ヴィンヤサフローヨガ	60分	呼吸と流れるようなヨガのポーズによって、筋力強化や柔軟性アップ 心と身体のエネルギーを高めるクラス。	ボールEX30	30分	大きなボールを使って、バランスアップ、調整、体作りを行うクラス。	
フィットネスパワーヨガ	45分	あらゆるパワーヨガのアサナを取り入れ、全身をバランス良く動かし流れるような動きで心と体の調和を目指すクラス。	ハンモックEX	40分	ハンモックのゆったりとした揺れで緊張を緩め心身ともにリラックスしながら全身のユニットワークを楽しく行っていきます。	
🕒 整理券 1時間前	ヨガ&ピラティス	45分	ヨガとピラティスの動作を融合して行い、それぞれの特徴を活かしながら心と身体のバランスを整えることを目指すクラス。	リフレッシュストレッチ	30分	凝り固まった身体や1日の疲れをストレッチボールや筋膜リリースなどを用いてリフレッシュするクラス。
デトックス&骨盤フレックスヨガ	60分	フレックスクッションを使用し、骨盤を正しい位置に整え、姿勢改善、柔軟性アップ、デトックス効果を上げるクラス。	🏆 3.5分シリーズ 35min series			
はじめて太極拳	30分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリを解消します。	鍛(える)	35分	自重やダンベルを使ってボディラインを作るクラス。 継続によって代謝の良い身体を目指します。	
太極拳	45分	呼吸と動作を一体化させて行うゆっくりとした全身運動のクラス。	動(く)	35分	とにかく汗をかきたい! シンプルなエアロビクスで全身を動かすクラス。	
GUNZE SPORTS			燃(える)	35分	パンチやキックなどの格闘技の動作を習得し、体脂肪を燃やし、ストレス解消を目指すクラス。	
			昇(る)	35分	ステップ台の昇降によって、膝、腰への負担は少なくしっかり汗をかくクラス。	

**たった10分で2日分の脂肪燃焼効果!!**  
**[LIVE 10]**

SHAPE【シェイプ】	BURN【バーン】	UP【アップ】
ライブ10「シェイプ!!」	ライブ10「バーン!!」	ライブ10「アップ!!」
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更に代謝の良いカラダをつくります。	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。	気分も上がるアップテンポなリズムやジャンプなどの動作でココロもカラダも軽快に“上がる”プログラムです。

**U BOUND・KIMAX 参加方法(無料)**  
レッスン開始2時間前より整理券をフロントにて整理券配布。(定員になり次第配布終了)

**TOP RIDE・ハンモックEX 参加方法(無料)**  
レッスン開始1時間前より整理券をフロントにて整理券配布。(定員になり次第配布終了)

**ヨガ&ピラティス 定員35名(無料)**  
レッスン開始1時間前より整理券をフロントにて整理券配布。(定員になり次第配布終了)

**スタジオ情報はWEBをチェック**  
開いたページをブックマークしておくといつでも最新情報がみられます

週間のタイムテーブルは

スタジオ代行案内は

↑コチラ



**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ 檜原** **検索**

イベント情報・キャンペーン情報も満載!  
今すぐ検索!!!