2021年 6月　レッスンタイムテーブル　グンゼスポーツ橿原　TEL 0744-21-2600

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	OXIGENO 10:30～11:00 磯部 (定員:32名)		
11:00	MEGA DANZ 11:20～12:05 日根 (定員:27名)		TOP RIDE 11:30～12:00 仲 (定員：8名)
12:00	ハタヨガ 12:25～13:10 宮本 (定員:32名)	FIGHT DO 12:20～13:05 日根 (定員:15名)	
13:00	動 13:25～14:00 島田 (定員:27名)	リフレッシュストレッチ 13:30～14:00 磯部 (定員：23名)	
14:00	フィットネスパワーヨガ 14：15～15：00 島田 (定員:32名)	momo tr 14:20～14:40 (定員：15名)	
15:00		ZUMBA GOLD 15：05～15：50 山下 (定員:15名)	
16:00			
17:00			
18:00	MEGA DANZ 18:45～19:30 Chima (定員:27名)		
19:00		ViPR 19:10～19:30 (定員：7名)	
20:00	U BOUND 19:45～20:30 Chima (定員:27名)	ファンムーブ 19:45～20:30 三浦 (定員:15名)	

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	フラダンス 10:30～11:15 藤山 (定員:32名)	鍛 10：55～11：30 金田	
11:00	FIGHT DO 11:35～12:20 米田 (定員:27名)	ﾎﾟｰﾙ 11:45～12:05 (定員：15名)	
12:00	ファンムーブ 12:45～13:30 島田 (定員:27名)	デトックス&骨盤フレックスヨガ 12:30～13:15 KEI (定員:23名)	
13:00	リトモス 13：45～14：30 島田 (定員:27名)	U BOUND 13:45～14:30 磯部 (定員:15名)	
14:00			
15:00		体操教室（幼児） 15：30～16：30	
16:00		体操教室（学童A） 16：30～17：30	
17:00	空手初級（キッズ） 17：30～18：30	体操教室（学童B） 17：30～18：30	
18:00	空手中級（キッズ） 18：30～19：30	X55 19:00～19:30 米田 (定員：15名)	
19:00	FIGHT DO 19:45～20:30 米田 (定員:27名)	オリジナルムーブ 19:45～20:30 日根 (定員:15名)	
20:00			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	フィットネスパワーヨガ 10:30～11:15 中村 (定員:32名)		
11:00	エナジームーブ 11:35～12:20 大森 (定員:27名)	太極拳 11:35～12:20 金田（由） (定員:23名)	
12:00	X55 12：45～13：15 米田 (定員:27名)	ヨガ&ピラティス 12:40～13:25 大森 (定員:23名)	
13:00	シンプルステップ 13:35～14:15 江嶋 (定員:27名)	OXIGENO 13:45～14:30 磯部 (定員:23名)	
14:00	ZUMBA 14:35～15:20 江嶋 (定員:27名)		
15:00		体操教室（幼児） 15：30～16：30	
16:00		体操教室（学童A） 16：30～17：30	
17:00	チアリーディング（キッズ） 18：00～19：00		
18:00		ZUMBA 18:45～19:30 山下 (定員:15名)	TOP RIDE 19:00～19:30 金田 (定員:8名)
19:00	U BOUND 19:45～20:30 磯部 (定員:27名)	ﾎﾟｰﾙ 19:45～20:05 (定員：15名)	
20:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	動 10:30～11:05 三浦 (定員:27名)	ViPR 10:30～10:50 (定員：7名)	
11:00	オリジナルステップ 11:25～12:10 三浦 (定員:27名)	鍛 11:35～12:10 東(芳) (定員:23名)	
12:00	オリジナルムーブ 12:30～13:15 東(芳) (定員:27名)	KIMAX 12:30～13:00 米田 (定員：10名)	TOP RIDE 12:30～13:00 仲 (定員：8名)
13:00	ヴィンヤサフローヨガ 13:35～14:20 宮本 (定員:32名)		
14:00			
15:00		体操教室（幼児） 15：30～16：30	
16:00		体操教室（学童A） 16：30～17：30	
17:00		体操教室（学童B） 17：30～18：30	
18:00	エナジーステップ 18:45～19:30 東 (定員:27名)	OXIGENO 18:45～19:30 磯部 (定員:23名)	
19:00	MEGA DANZ 19:45～20:30 磯部 (定員:27名)	KI MAX 19:45～20:30 金田 (定員：10名)	
20:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	ハタヨガ 10:45～11:30 東 (定員:32名)	体操教室（幼児） 10：30～11：30	ViPR 10:30～10:50 (定員：7名)
11:00	U BOUND 11:50～12:20 磯部 (定員:27名)	体操教室（学童A） 11：30～12：30	
12:00	X55 12:45～13:15 金田 (定員:27名)	体操教室（学童B） 12：30～13：30	
13:00	MEGA DANZ 13:35～14:20 磯部 (定員:27名)	体操教室（選手育成） 13：30～14：30	TOP RIDE 13:45～14:15 金田 (定員:8名)
14:00	動 14:35～15:10 磯部 (定員:27名)	ViPR 14:50～15:10 (定員：7名)	
15:00	ボールEX30 15:30～16:00 佐藤 (定員:32名)		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00			
10:00	ハタヨガ 11:00～11:45 村島 (定員:32名)		
11:00	KIMAX 12:10～12:40 米田 (定員:12名)		
12:00	FIGHT DO 13:05～13:50 米田 (定員:27名)		
13:00	エナジームーブ 14:15～15:00 東(芳) (定員:27名)	フィットネスパワーヨガ 14:15～15:00 三浦 (定員:23名)	
14:00	オリジナルステップ 15:20～16:05 三浦 (定員:27名)		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

【重要】

※プログラム開始30分前までに定員に達したクラスは整理券を配布いたします。
プログラム開始15分前には、整理券番号順に足形マークに沿ってお並びください。
入場時に不在の場合は2回お呼びし、いらっしゃらない場合は順番を前後して入場をさせていただきますのでご了承ください。
30分前の時点で定員に達していない場合は、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いたします。

※レッスン開始後の入退場は過度の負担をかけますのでお止め下さい。

※「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為のプログラムの定員制限、プログラムの時間短縮等」を行っております。

＜ タイムテーブルの見方 ＞

ブルー	調整系プログラム
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！体力つけたい！プログラム
	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
初心者の方にオススメのクラス

【営業時間】 平日･･･10:00～21:00　土･日･祝日･･･10:00～18:00

【休館日】 毎週月曜日

毎月のプログラムタイムテーブルは、スマートフォンやパソコンなどからご確認ください。

LINE公式アカウント
●タイムテーブル
●代行案内
●イベント情報
など

●スタジオ定員数について

Aスタジオ ⇒32名 ⇒27名（KIMAXは12名）
Bスタジオ ⇒23名 ⇒15名（KIMAXは10名）
Cスタジオ 8名