

2021年 8月

レッスンタイムテーブル

グンゼスポーツ樋原

TEL 0744-21-2600

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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	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)					フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:32名)	3×5 習 10:55~11:30 金田 (定員:8名)		フィットネス パワーエクサ 10:30~11:15 中村 (定員:32名)	3×5 習 10:55~11:30 金田 (定員:8名)		動 10:30~11:05 三浦 (定員:7名)	VI-PR 10:30~10:45 三浦 (定員:7名)		ハタヨガ 10:45~11:30 東 (定員:32名)	VI-PR 10:30~11:30 東 (定員:5名)	10:30~10:45		
11:00	MEGA DANZ 11:20~12:05 日根 (定員:27名)					FIGHT DO 11:20~12:20 米田 (定員:27名)	すっきりボーラー ^ル 11:45~12:05 大森 (定員:15名)		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)		オリジナルステップ 11:25~12:10 三浦 (定員:27名)	3×5 習 11:35~12:10 東(芳) (定員:23名)		体操教室 (幼児) 10:30~11:30 東 (定員:32名)	筋膜リセット 11:00~11:15 (定員:5名)			
12:00	ハタヨガ 12:25~13:10 宮本 (定員:32名)					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 13:00~13:15 KEI (定員:23名)		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)	core tr	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 金田 (定員:8名)	体操教室 (学童A) 11:30~12:30 (定員:27名)				
13:00	3×5 習 13:25~14:00 島田 (定員:27名)					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)		シンプルステップ 13:35~14:15 江崎 (定員:27名)	OXIGENO 13:45~14:30 磯部 (定員:23名)		3×5 習 13:35~14:20 東(芳) (定員:27名)	POWER CADIO 13:35~14:20 Toshi (定員:15名)	core tr	体操教室 (学童B) 12:30~13:30 金田 (定員:27名)				
14:00	フィットネス パワーエクサ 14:15~15:00 島田 (定員:32名)					ZUMBA 14:15~15:20 江崎 (定員:27名)			ZUMBA 14:35~15:20 江崎 (定員:27名)			3×5 習 14:35~15:10 磯部 (定員:27名)		TOP RIDE 13:45~14:15 金田 (定員:8名)					
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	MEGA DANZ 18:45~19:30 Chima (定員:27名)					空手初級 (キッズ) 17:30~18:30	体操教室 (学童B) 17:30~18:30		チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00	ZUMBA 18:45~19:30 山下 (定員:15名)	TOP RIDE 19:00~19:30 金田 (定員:8名)		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)	【有料】 夜のヨガ教室 19:30~20:30 羽根 (定員:8名)				
20:00	U BOUND 19:45~20:30 Chima (定員:27名)					FIGHT DO 19:45~20:30 米田 (定員:15名)	オリジナルムーブ 19:45~20:30 日根 (定員:15名)		U BOUND 19:45~20:30 磯部 (定員:27名)	POWER CADIO 19:45~20:30 Toshi (定員:15名)	筋膜リセット 19:45~20:00 (定員:5名)	MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部 (定員:27名)	KI MAX 19:45~20:30 金田 (定員:10名)						

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

【休館日】 每週月曜日

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。

●スタジオ定員数について

Aスタジオ  ⇒32名Bスタジオ  ⇒27名

(KIMAXは12名)

Bスタジオ  ⇒23名Cスタジオ  ⇒15名

(KIMAXは10名)

Cスタジオ 8名

LINE公式アカウント

- タイムテーブル
- 代行業内
- イベント情報
- など



【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。

< 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 シエイブ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

緑色 15分間のショートプログラム

グレー 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

【有料プログラム】

●夜のヨガ教室 (定員:8名)

・1回: 500円 完全予約制

・開催日の前週11:00より予約開始

例) 8/6の予約は、7/30の11:00~予約開始

※お電話でも予約可能