

# 2023年6月 タイムテーブル

グンゼスポーツ橿原

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 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名	Aスタジオ 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名	Aスタジオ 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名	Aスタジオ 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名	Aスタジオ 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名	Aスタジオ 定員: 36名	Bスタジオ 定員: 23名	ジムエリア キネシス: 6名 グループ: 8名
10:00	OXIGENO 10:30~11:00 磯部	RADICAL ONE 10:30~11:00	キネシスEX 10:30~10:50	フラダンス 10:30~11:15 西條	はじめてHIPHOP 10:45~11:30 EMI	キネシスEX 10:30~10:50	フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村		キネシスEX	ファンムーブ 10:30~11:15 三浦	OXIGENO 10:30~11:00	キネシスEX 10:30~10:50	体操教室 (幼児) 9:30~10:30					キネシスEX 10:30~10:50
11:00	MEGA DANZ 11:20~12:05 日根	RADICAL POWER 11:20~11:50	VIPR 11:30~11:45	POWER CARDIO 11:40~12:20 宮城 (定員: 25名)	【開催日】 6/14, 6/21 6/28	キネシスEX 11:30~11:50	エナジームーブ 11:30~12:15 大森	FIGHT DO 11:30~12:15	キネシスEX 11:30~11:50	オリジナルステップ 11:30~12:15 三浦 (定員: 30名)	X55 11:30~12:00	キネシスEX 11:30~11:50	体操教室 (学童A) 10:30~11:30			ハタヨガ 11:00~11:45 村島	LATIN DANCE 11:15~11:45	キネシスEX 11:30~11:50
12:00	ハタヨガ 12:25~13:10 宮本	FIGHT DO 12:20~13:05 日根	キネシスEX 12:30~12:50	U BOUND 12:40~13:25 磯部 (定員: 27名)	デトックス& 骨盤フレックスヨガ 12:25~13:10 KEI	VIPR 12:30~12:45	RADICAL POWER 12:30~13:00 宮城 (定員: 25名)	【有料】 ¥1000 機能改善プログラム 12:30~13:30 大森 (定員: 20名)	core tr 12:30~12:45	ヴィンヤサ フローヨガ 12:30~13:15 宮本	U BOUND 12:30~13:00 宮城	VIPR 12:30~12:45	体操教室 (学童B) 11:30~12:30					キネシスEX 12:30~12:50
13:00	エナジームーブ 13:25~14:10 日根	リフレッシュ ストレッチ 磯部 (定員: 15名)	キネシスEX 13:30~13:50	リトモス 13:45~14:30 島田	ハンモックEX 13:35~14:20 磯部 (定員: 8名)	キネシスEX 13:30~13:50	シンプルステップ 13:20~14:00 江嶋	【有料】 ¥700 太極拳・太極扇 13:45~14:45 金田 (定員: 10名)	キネシスEX 13:30~13:50	FIGHT DO 13:30~14:15 羽根	MEGA DANZ 13:30~14:00	キネシスEX 13:30~13:50	体操教室 (幼児) 15:30~16:30					キネシスEX 13:30~13:50
14:00	フィットネス パワーヨガ 14:25~15:10 島田	LATIN DANCE 14:40~15:10					ZUMBA 14:15~15:00 江嶋				RADICAL POWER 14:30~15:00		体操教室 (学童A) 16:30~17:30					キネシスEX 14:15~14:45
15:00		HYPER C 15:30~16:00	キネシスEX 15:30~15:50		体操教室 (幼児) 15:30~16:30	キネシスEX 15:30~15:50	体操教室 (幼児) 15:30~16:30						体操教室 (学童A) 16:30~17:30					キネシスEX 15:30~15:50
16:00		X55 16:30~17:00			体操教室 (学童A) 16:30~17:30								体操教室 (学童B) 17:30~18:30					キネシスEX 17:30~17:50
17:00		OXIGENO 17:15~17:45	キネシスEX 17:30~17:50		空手初級 (キッズ) 17:30~18:30	体操教室 (学童B) 17:30~18:30							体操教室 (学童B) 17:30~18:30					キネシスEX 17:30~17:50
18:00		KIMAX 18:00~18:30 (定員: 12名)	キネシスEX 18:30~18:50		空手中級 (キッズ) 18:30~19:30								体操教室 (学童B) 18:30~19:30					キネシスEX 18:30~18:50
19:00	FIGHT DO 18:45~19:30 LISA	【有料】 ¥1000 ヘナルディー ボックス 18:45~19:30 三浦 (定員: 5名)	VIPR 19:15~19:30		MEGA DANZ 19:15~19:45 日根	キネシスEX 19:30~19:50		ZUMBA 18:45~19:30 山下	core tr 19:15~19:30				シンプルステップ 18:50~19:30 東 (定員: 30名)	OXIGENO 18:45~19:30 磯部				キネシスEX 19:30~19:50
20:00	U BOUND 19:45~20:30 LISA (定員: 27名)	ファンムーブ 19:45~20:30 三浦		オリジナルムーブ 19:55~20:40 日根	RADICAL POWER 20:00~20:30		U BOUND 19:45~20:30 磯部 (定員: 27名)				OXIGENO 19:50~20:20		MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部	POWER CARDIO 19:45~20:30 宮城				キネシスEX 19:30~19:50

**【整理券ルール】**

- 前のプログラム開始後、各スタジオ前に設置いたします。
- ・各曜日ひとつ目のプログラムは、10:00から設置。
- ・夕方1本目のプログラムは、お昼最後のプログラム開始後設置。

**※ご自身の分のみお取りください。**

※整理券をお持ちの方は、**プログラム開始15分前**には各スタジオ前にお集まりください。

※入場時不在の場合は2回呼び出し、おられない場合は順番を前後にして入場をさせていただきますのでご了承ください。

- バーチャル / ジムエリアのプログラムに整理券はございません。

プログラム開始15分前になりましたら、ご入場ください。

**紹介キャンペーン**

ご家族・ご友人に  
ジムライフをスタートしたい方が  
いらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください♪

ご紹介者様・ご入会者様  
それぞれに**商品券1,000円分**を  
プレゼント!

**6/30(金)まで**

**キネシスEX**

キネシスステーションを使ったグループエクササイズです!  
Body Make HIIT (ボディメイクヒート) Dynamic Stretch (ダイナミックストレッチ) の  
2種類ございます。20分間のエクササイズなので、お気軽にご参加ください。

**◆タイムテーブルの見方◆**

調整・リラックス系プログラム	ダンス系プログラム
筋カトレニング系プログラム	シェイプアップ系プログラム
10・15分間のショートプログラム	有料プログラム
バーチャルプログラム (定員: 15名)	先月からの変更プログラム

素足で参加OKのプログラム
 靴下で参加OKのプログラム
 初心者オススメのプログラム