

2023年7月 タイムテーブル

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名	スタジオ Active: 40名 Relax: 42名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス: 6名 7人-8人: 8名
10:00	ハタヨガ 10:30~11:15 宮本	【会員制】 ミライゼ 10:30~11:15 STAFF	キネシスEX 10:30~10:50	フラダンス 10:30~11:15 北野		キネシスEX 10:30~10:50	7/6,7/13,7/20 フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村	【有料】 かんたんHIP HOP 10:30~11:15 EMI	キネシスEX 10:30~10:50	ファンムープ 10:30~11:15 三浦	【会員制】 ミライゼ 10:30~11:15 STAFF	キネシスEX 10:30~10:50	ハタヨガ 10:45~11:30 東	体操教室(幼児) 9:30~10:30		キネシスEX 10:30~10:50	STRETCHING 10:30~10:45	キネシスEX 10:30~10:50
11:00	MEGA DANZ 11:30~12:15 日根	RADICAL POWER 11:30~12:00	ViPR 11:30~11:45	UBOUND 11:35~12:20 磯部		キネシスEX 11:30~11:50	エナジームープ 11:30~12:15 大森	【会員制】 ミライゼ 11:30~12:15 STAFF	キネシスEX 11:30~11:50	オリジナルステップ 11:30~12:15 三浦	X55 11:30~12:00	キネシスEX 11:30~11:50	U BOUND 11:50~12:20 磯部 (定員:27名)	体操教室(学童A) 10:30~11:30		キネシスEX 11:30~11:50	FIGHT DO 11:45~12:30 羽根	キネシスEX 11:30~11:50
12:00	FIGHT DO 12:30~13:15 日根	RADICAL AERO 12:20~12:50	キネシスEX 12:30~12:50	エナジームープ 12:45~13:30 島田	【有料】 ポール&ヨガ 12:20~13:10 KEI	ViPR 12:30~12:45	RADICAL POWER 12:30~13:00 宮城 (定員:25名)	【有料】 機能改善プログラム 12:30~13:30 大森	キネシスEX 12:30~12:45	ウィンヤサ フローヨガ 12:30~13:15 宮本	【有料】 TOP RIDE 12:20~13:05 仲	キネシスEX 12:30~12:45	WEEKLY レッスン 12:45~13:30 ※詳細下部※	体操教室(学童B) 11:30~12:30		キネシスEX 11:30~11:50	U BOUND 12:45~13:15 羽根 (定員:27名)	キネシスEX 12:30~12:50
13:00	フィットネス パワーヨガ 13:30~14:15 島田	X55 13:10~13:40	キネシスEX 13:30~13:50	リトモス 13:45~14:30 島田	【有料】 ハンモックEX 13:30~14:30 磯部	キネシスEX 13:30~13:50	シンブルステップ 13:20~14:00 江崎		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	MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	【会員制】 ミライゼ 12:45~13:30 STAFF		キネシスEX 13:30~13:50	フィットネス パワーヨガ 13:40~14:25 三浦	キネシスEX 13:30~13:50
14:00	ファンムープ 14:30~15:15 島田	LATIN DANCE 14:40~15:10					ZUMBA 14:15~15:00 江崎	【有料】 太極拳・太極扇 13:45~14:45 金田			UBOUND 14:30~15:00		動 14:45~15:20 磯部	【有料】 サタデー PREMIUM 13:45~14:45 ※詳細下部※	【開講日】 7/15、7/22、7/29 ※詳細下部※		オリジナルステップ 14:40~15:25 三浦	
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	RADICAL POWER 15:00~15:30	キネシスEX 15:30~15:50	体操教室(幼児) 15:30~16:30	MEGA DANZ 15:15~16:00	キネシスEX 15:30~15:50	体操教室(幼児) 15:30~16:30	RADICAL AERO 15:15~15:45	キネシスEX 15:30~15:50		KIMAX 16:00~16:30				
16:00		X55 16:30~17:00		体操教室(学童A) 16:30~17:30	RADICAL YOGA 15:45~16:15		体操教室(学童A) 16:30~17:30	FIGHT DO 16:15~16:45		体操教室(学童A) 16:30~17:30	RADICAL POWER 16:00~16:30							
17:00		OXIGENO 17:15~17:45	キネシスEX 17:30~17:50	体操教室(学童B) 17:30~18:30	MEGA DANZ 16:30~17:00		体操教室(学童B) 17:30~18:30	UBOUND 17:10~17:40	キネシスEX 17:30~17:50	体操教室(学童B) 17:30~18:30	HYPER C 17:00~17:30	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	体操教室(キッズ) 17:30~18:30	空手初級(キッズ) 17:30~18:30	キネシスEX 17:30~17:50	体操教室(キッズ) 17:30~18:30	チアリーディング(キッズ) 18:00~19:00	キネシスEX 17:30~17:50	体操教室(キッズ) 17:30~18:30	X55 17:50~18:20	キネシスEX 17:30~17:50						
19:00	FIGHT DO 18:45~19:30 LISA	【会員制】 Gritter's 18:45~19:30 STAFF		MEGA DANZ 19:15~19:45 日根	空手中級(キッズ) 18:30~19:30	キネシスEX 18:30~18:50	ZUMBA 18:45~19:30 山下		キネシスEX 18:30~18:50	シンブルステップ 18:50~19:30 東 (定員:30名)	【有料】 OXIGENO 18:40~19:30 磯部	キネシスEX 18:30~18:50						
20:00	U BOUND 19:45~20:30 LISA (定員:27名)	【有料】 ベナルティボックス 19:45~20:30 オリジナルムープ 19:45~20:45 三浦	7/4、7/18 ベナルティ ボックス 7/11、7/25 オリジナルムープ	オリジナルムープ 19:55~20:40 日根	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	キネシスEX 19:30~19:50	RADICAL 19:45~20:30	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	キネシスEX 19:30~19:50	RADICAL 19:45~20:30	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	キネシスEX 19:30~19:50						

12:45 ▶ 13:30
土曜日 WEEKLY レッスン

7/1 13:00▶13:30 MEGA DANZ
7/22 ZUMBA
8 POWER CARDIO
15 MEGA DANZ

13:45 ▶ 14:45 (14:30)
土曜日 サタデー PREMIUM

7/15 HIP HOP EMI
7/22 脱疲労エクササイズ 山下
7/29 シアターヨガ 宮本




【整理券ルール】

- 前のプログラム開始後、Aスタジオ前に設置
- ・午前中1本目のプログラムは、10:00~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。
- ※整理券はご自身のみ、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2回番号をお呼びし、不在の場合は順番を前後して入場案内いたします。
- 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。

ワタシの「キレイ」を
あきらめない

ミライゼ 女性専用

Fitness & Community
楽しく続く健康習慣

運動ビギナーの方もあしん。
女性だけの少人数グループで、短時間で効果的な
トレーニングを実施。ひとりじゃ続かない不安を
解消・サポートします。

Avantgarde Fitness
非日常エンタメ系ワークアウト

週1回、45分。
仕事帰りのグループサーキットトレーニングで
効率よくカラダを動かす、楽しさに没頭する。
日常を変えるエンタメワークアウトを始めよう。

Premium スタジオ
RENEWAL

『もっと』をかなえるスタジオに
うまれかわりました!

7月度受付開始日 ▶ 6/27(火) ~
窓口 11:00~
TEL 12:00~

プレミアムプログラム一覧は
コチラからご確認ください⇒



RADICAL WEEKLY PROGRAM

木曜日 19:45 ▶ 20:30
7/6 MIYAGI UBOUND
13 ISOBE MEGADANZ
20 MIYAGI RADICAL POWER
27 ISOBE UBOUND

金曜日 19:45 ▶ 20:30
7/7 ISOBE MEGADANZ
14 MIYAGI RADICAL POWER
21 ISOBE MEGADANZ
28 ISOBE MEGADANZ

◆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
筋力トレー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】 Premium 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

「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオに生まれかわりました！

- 申込み開始日【窓口】6/27⑨ 11時～【電話】6/27⑨ 12時～
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。 ※記載はすべて、グンゼスポーツ権原会員価格
- 当日キャンセルは、料金を全額頂戴いたします。（ご予約の変更・キャンセルは前日まで）

パネルティーボックス 火曜日

【日時】 7/4, 7/18
19:45～20:30
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 5名 ※最少催行2名
Premiumスタジオ（旧Bスタジオ）
【担当】 三浦 弘美



折りたたみのできる、変幻自在のワークアウトツールを使用します。『有酸素運動・筋トレ・調整系』全ての運動を45分間でを行います。忙しい日は、これ1本で完結！

オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 7/11, 7/25
19:45～20:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ（旧Bスタジオ）
【担当】 三浦 弘美



いつものエアロピクスをパワーアップ！回転やジャンプ動作、トレーニングパートを含めた60分をお届けします！

ポール&ヨガ 水曜日

【日時】 7/5, 7/12, 7/19, 7/26
12:20～13:10
【料金】 550円（税込）
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 KEI



ローラーを使用し、リラックスしながら呼吸に合わせたヨガのポーズを行います。体幹など必要な筋肉をつけ、効率的でしなやかな動きの習得を目指します。

ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 7/5, 7/12, 7/19, 7/26
13:30～14:30
【料金】 550円（税込）
【定員】 8名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 磯部



ハンモックを使用した空中ヨガです。身体を包んだり、腕や脚を引掛けたりしながらヨガのポーズを行います。ハンモックならではの浮遊感、心地よさを体感していただけます。

かんたんHIP HOP 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20
10:30～11:15
【料金】 550円（税込）
【定員】 15名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 EMI



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振りや応用を徐々に身につけていただけるレッスンです。

機能改善プログラム 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20, 7/27
12:30～13:30
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 20名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 大森 千恵



本来の関節の動き、筋肉の使い方をマスターし、思い通りに動く・踏ん張る・疲れにくい 身体を目指します。

太極拳 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20, 7/27
13:45～14:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 10名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 金田 由佳利



ゆったりとした呼吸のなかで、絶えず重心移動をすることで骨・筋肉・関節を鍛えます。また扇を使うことで、身体のバランス感覚を養うことができます。

TOP RIDE 金曜日

【日時】 7/7, 7/14, 7/21, 7/28
12:20～13:05
【料金】 550円（税込）
【定員】 8名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 仲



心肺持久力、筋力向上を目的とした室内サイクリングプログラムです。臨場感溢れるミュージック構成で、気持ちよく汗をながしていただけます！

OXIGENO 金曜日

【日時】 7/7, 7/14, 7/21, 7/28
18:40～19:30
【料金】 550円（税込）
【定員】 15名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 磯部



ゲイミックスレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたプログラムです。動きと呼吸を意識し、身体に心地よい変化をもたらします。



12:45 ▶ 13:30

Aスタジオ

※通常の整理券プログラム

土曜日 WEEKLY レッスン

7/1 13:00▶13:30
MEGA DANZエレメント 磯部

7/22 ZUMBA® 山下

8 POWER CARDIO 宮城
定員25名

29 POWER CARDIO 宮城
定員25名

15 MEGA DANZ 磯部

※7/15のみ、12:45～ MEGA DANZ 磯部
13:45～ POWER CARDIO 宮城

13:45 ▶ 14:45 (14:30) Premiumスタジオ

土曜日 サタデー PREMIUM

7/15 HIP HOP

【時間】 13:45～14:45
【料金】 550円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 EMI



前半でHIP HOPの基礎を練習し、
長めの振り付けにチャレンジして
いただきます。ダンスをもっとかっこよく
踊りたい方、いつもよりちょっとチャレンジ
してみたい方、ご参加お待ちしております。

7/22 脱疲労®エクササイズ

【時間】 13:45～14:30
【料金】 550円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 山下 久美子



「積極的の休息法」と言われる
軽運動で、身体疲労・脳疲労を
一気に軽減することができます。
眠りが浅い、呼吸が浅くなかなか
疲れが取れないという方に
おすすめです！

7/29 シアターヨガ

【時間】 13:45～14:45
【料金】 1,100円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 宮本 京子



映画館のような暗幕の空間。
大きなスクリーンには月替わりの
テーマに沿った世界が広がります。
流れるように繋がっていくフローで
心身を整えましょう。

- 申込み開始日 【窓口】6/27(火) 11時～ 【電話】6/27(火) 12時～
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。 ※記載はすべて、グンゼスポーツ榎原会員様価格
- 当日キャンセルは、料金を全額頂戴いたします。(ご予約の変更・キャンセルは前日まで)

▼▼PREMIUMレッスンのお申込み・お問い合わせ▼▼

イオンモール榎原2F
グンゼスポーツ 榎原

TEL.0744-21-2600
www.gunzesports.com

