

2023年 8月 タイムテーブル

グンゼスポーツ橿原

TEL 0744-21-2600

火曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 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
11:00 MEGA DANZ 11:30~12:15 日根	RADICAL POWER 11:30~12:00	VIPR 11:30~11:45
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
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
14:00 ファンムーブ 14:30~15:15 島田	UBOUND 13:55~14:25	
15:00	LATIN DANCE 14:40~15:10	
16:00	HYPER C 15:30~16:00	キネシスEX 15:30~15:50
17:00	OXIGENO 17:15~17:45	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
19:00	FIGHT DO 18:45~19:30 LISA	(会員制) Gritter's 18:45~19:30 STAFF
20:00	U BOUND 19:45~20:30 LISA (定員 : 27名)	(有料) ペナルティーボックス 19:45~20:30 オリジナルムーブ 19:45~20:45 三浦

水曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 8名
10:00 フラダンス 10:30~11:15 北野		キネシスEX 10:30~10:50
11:00 UBOUND 11:35~12:20 磯部 (定員 : 27名)	(会員制) ミライゼ 11:00~11:45 STAFF	キネシスEX 11:30~11:50
12:00 エナジームーブ 12:45~13:30 島田	(有料) コンディショニングヨガ 12:20~13:10 KEI	VIPR 12:30~12:45
13:00 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
14:00	RADICAL POWER 15:00~15:30	キネシスEX
15:00	体操教室 (幼児) 15:30~16:30	RADICAL YOGA 15:45~16:15
16:00	体操教室 (学童A) 16:30~17:30	MEGA DANZ 16:30~17:00
17:00	体操教室 (学童B) 17:30~18:30	空手初級 (キッズ) 17:30~18:30
18:00	空手中級 (キッズ) 18:30~19:30	キネシスEX 18:30~18:50
19:00	RADICAL 19:15~19:45 日根	8/2, 8/23 MEGA DANZ 8/9, 8/30 FIGHT DO
20:00	オリジナルムーブ 19:55~20:40 日根	(会員制) Gritter's 19:45~20:30 STAFF

木曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 8名
10:00 フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村	8/3, 8/24, 8/31 [有料] かんたんHIP HOP 10:30~11:15 EMI	キネシスEX 10:30~10:50
11:00 エナジームーブ 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
12:00 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	core tr 12:30~12:45
13:00 シンプルステップ 13:20~14:00 江崎 (定員 : 30名)	(有料) 太極拳・太極扇 13:45~14:45 金田	キネシスEX 13:30~13:50
14:00 ZUMBA 14:15~15:00 江崎		キネシスEX
15:00	MEGA DANZ 15:15~16:00	キネシスEX 15:30~15:50
16:00	体操教室 (幼児) 15:30~16:30	FIGHT DO 16:15~16:45
17:00	体操教室 (学童A) 16:30~17:30	UBOUND 17:10~17:40
18:00	チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00	キネシスEX 18:30~18:50
19:00	ZUMBA 18:45~19:30 山下	core tr 19:15~19:30
20:00	RADICAL 19:45~20:30	(会員制) Gritter's 19:45~20:30 STAFF

金曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 8名
10:00 ファンムーブ 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
11:00 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
12:00 ヴィンヤサ フローヨガ 12:30~13:15 宮本	(有料) TOP RIDE 12:20~13:05 仲	
13:00 FIGHT DO 13:30~14:15 羽根	MEGA DANZ 13:30~14:00	キネシスEX 13:30~13:50
14:00	UBOUND 14:30~15:00	
15:00	RADICAL AERO 15:15~15:45	キネシスEX 15:30~15:50
16:00	体操教室 (幼児) 15:30~16:30	RADICAL POWER 16:00~16:30
17:00	体操教室 (学童A) 16:30~17:30	HYPER C 17:00~17:30
18:00	体操教室 (学童B) 17:30~18:30	X55 17:50~18:20
19:00	シンプルステップ 18:50~19:30 東 (定員 : 30名)	(有料) OXIGENO 18:40~19:30 磯部
20:00	RADICAL 19:45~20:30	(会員制) Gritter's 19:45~20:30 STAFF

土曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 8名
10:00 ハタヨガ 10:45~11:30 東	体操教室 (学童A) 10:30~11:30	キネシスEX 10:30~10:50
11:00 U BOUND 11:50~12:20 磯部 (定員:27名)	体操教室 (学童B) 11:30~12:30	キネシスEX 11:30~11:50
12:00 WEEKLY レッスン 12:45~13:30 ※詳細下部※	(会員制) ミライゼ 12:45~13:30 STAFF	
13:00 MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	(有料) サタデー PREMIUM 13:45~14:45 ※詳細下部※	キネシスEX 13:30~13:50
14:00 動 14:45~15:20 磯部	(会員制) Gritter's 15:00~15:45 STAFF	キネシスEX
15:00	KIMAX 16:00~16:30 (定員 : 12名)	
12:45 ▶ 13:30 土曜日 WEEKLY レッスン 8/5 POWER CARDIO 12 特別プログラム 19 POWER CARDIO 26 かんたんホ'クサイズ		

日曜日		
スタジオ	Premium スタジオ	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名		キネシス : 6名 グループ : 8名
10:00 ハタヨガ 10:45~11:30 村島	STRETCHING 10:30~10:45	キネシスEX 10:30~10:50
11:00	LATIN DANCE 11:00~11:30	
12:00	FIGHT DO 11:45~12:30 羽根	MEGA DANZ 11:45~12:30
13:00	U BOUND 12:45~13:15 羽根 (定員 : 27名)	X55 12:45~13:15
14:00	フィットネス パワーヨガ 13:40~14:25 三浦	KIMAX 13:30~14:00 (定員 : 12名)
15:00	オリジナルステップ 14:40~15:25 三浦 (定員 : 30名)	RADICAL POWER 14:15~14:45
16:00		OXIGENO 15:00~15:30
13:45 ▶ 14:45 (14:30) 土曜日 サタデー PREMIUM 8/19 シアターヨガ 宮本 26 HIP HOP (※14:45~15:45) EMI		

【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。

ワタシの「キレイ」を
あきらめない

ミライゼ

Fitness & Community

楽しく続く健康習慣

運動ビギナーの方もあんしん。
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

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プログラム

8月度受付開始日 ▶ 7/25(土) ~
窓口/11:00~ TEL/12:00~
サタデー-PREMIUM ▶ 7/27(土) ~
窓口/11:00~ TEL/12:00~

プレミアムプログラム一覧は
こちらからご確認ください⇒

RADICAL

WEEKLY PROGRAM

木曜日 19:45 ▶ 20:30
8/3 MI YAGI POWER
10 ISORE MEGADANZ
17 MI YAGI UBOUND
24 ISORE MEGADANZ
31 ISORE UBOUND

金曜日 19:45 ▶ 20:30
8/4 ISORE MEGADANZ
11 祝日特別プログラム
18 ISORE MEGADANZ
25 MI YAGI POWER

◆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
(定員 : 15名) バーチャルプログラム	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