

2023年 8月 タイムテーブル

火曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	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
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	HYPHER C 15:30~16:00	キネシスEX 15:30~15:50
17:00	X55 16:30~17:00	
18:00	OXIGENO 17:15~17:45	キネシスEX 17:30~17:50
19:00	KIMAX 18:00~18:30 (定員 : 12名)	
20:00	FIGHT DO 18:45~19:30 LISA	[会員制] Gritter's 18:45~19:30 STAFF
	UBOUND 19:45~20:30 LISA (定員 : 27名)	[有料] ベナルティボックス 19:45~20:30 オリジナルムーブ 19:45~20:45 三浦
		8/1 ベナルティボックス 8/8 オリジナルムーブ

水曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	キネシス : 6名 7人*8人 : 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)	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
13:00	リトモス 13:45~14:30 島田	ViPR 12:30~12:45
14:00		キネシスEX 13:30~13:50
15:00		キネシスEX 13:30~13:50
16:00		キネシスEX 13:30~13:50
17:00		キネシスEX 13:30~13:50
18:00		キネシスEX 13:30~13:50
19:00	RADICAL 19:15~19:45 日根	キネシスEX 17:30~17:50
20:00	オリジナルムーブ 19:55~20:40 日根	キネシスEX 18:30~18:50
		[会員制] Gritter's 19:45~20:30 STAFF
		8/2, 8/23 MEGA DANZ 8/9, 8/30 FIGHT DO

木曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	キネシス : 6名 7人*8人 : 8名
10:00		キネシスEX 10:30~10:50
11:00		キネシスEX 10:30~10:50
12:00		キネシスEX 11:30~11:50
13:00		キネシスEX 12:30~12:45
14:00		キネシスEX 13:30~13:50
15:00		キネシスEX 13:30~13:50
16:00		キネシスEX 13:30~13:50
17:00		キネシスEX 13:30~13:50
18:00		キネシスEX 13:30~13:50
19:00		キネシスEX 13:30~13:50
20:00		キネシスEX 13:30~13:50

金曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	キネシス : 6名 7人*8人 : 8名
10:00		キネシスEX 10:30~10:50
11:00		キネシスEX 10:30~10:50
12:00		キネシスEX 11:30~11:50
13:00		キネシスEX 12:30~12:45
14:00		キネシスEX 13:30~13:50
15:00		キネシスEX 13:30~13:50
16:00		キネシスEX 13:30~13:50
17:00		キネシスEX 13:30~13:50
18:00		キネシスEX 13:30~13:50
19:00		キネシスEX 13:30~13:50
20:00		キネシスEX 13:30~13:50

土曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	キネシス : 6名 7人*8人 : 8名
10:00		キネシスEX 10:30~10:50
11:00		キネシスEX 10:30~10:50
12:00		キネシスEX 11:30~11:50
13:00		キネシスEX 13:30~13:50
14:00		キネシスEX 13:30~13:50
15:00		キネシスEX 13:30~13:50
16:00		キネシスEX 13:30~13:50
17:00		キネシスEX 13:30~13:50
18:00		キネシスEX 13:30~13:50
19:00		キネシスEX 13:30~13:50
20:00		キネシスEX 13:30~13:50

日曜日		
スタジオ	Premium	ジムエリア
Active : 40名 Relax : 45名	スタジオ	キネシス : 6名 7人*8人 : 8名
10:00		キネシスEX 10:30~10:50
11:00		キネシスEX 10:30~10:50
12:00		キネシスEX 11:30~11:50
13:00		キネシスEX 12:30~12:50
14:00		キネシスEX 13:30~13:50
15:00		キネシスEX 13:30~13:50
16:00		キネシスEX 13:30~13:50
17:00		キネシスEX 13:30~13:50
18:00		キネシスEX 13:30~13:50
19:00		キネシスEX 13:30~13:50
20:00		キネシスEX 13:30~13:50

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 かんたんボクサイズ



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 EMI
(※14:45~15:45)



【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。

お盆特別プログラム

夏季特別休館日ご案内




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 MIYAGI POWER

10 ISORE MEGADANZ

17 MIYAGI 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 MIYAGI 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
バーチャルプログラム	先月からの変更プログラム

(定員 : 15名)

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

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオ

- 申込み開始日 7/25※【窓口】11時～【電話】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、ガンゼスポーツ榎原会員価格
- 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）

ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 8/1
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】 8/8
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



いつものエアロビ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！

コンディショニングヨガ 水曜日

【日時】 8/2, 8/9, 8/23, 8/30
12:20～13:10
【料金】 550円（税込）
【定員】 15名 ※最少催行3名
Premiumスタジオ
【担当】 KEI



フレックスクッションを使用し、骨盤の位置を整えます。呼吸に合わせて、セルフマッサージで筋膜リリースし、姿勢改善・柔軟性UPに導きます。

ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 8/2, 8/9, 8/23, 8/30
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】 8/3, 8/24, 8/31
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】 8/3, 8/10, 8/17, 8/24, 8/31
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】 8/3, 8/10, 8/17, 8/24, 8/31
13:45～14:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 10名 ※最少催行2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】 8/4, 8/18, 8/25
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】 8/4, 8/18, 8/25
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

8/5 POWER CARDIO 宮城

8/26 かんたんホップサイズ 宮城
(※12:45~13:25)

12 特別プログラム

8月タイムテーブル



15 POWER CARDIO 宮城

13:45 ▶ 14:45 (※14:45~15:45)

Premiumスタジオ

土曜日

サタデーPREMIUM

8/19 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。

8/26 HIP HOP

【時間】 14:45~15:45
【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。

8月PREMIUM一覧



- 申込み開始日 7/27(金) 【窓口】 11時~ 【電話】 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

