

2023年11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 | ジムエリア |
| Active : 40名 Relax : 45名 | スタジオ | 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 | LATIN DANCE 14:40~15:10 | |
| 15:00 | HYPER C 15:30~16:00 | |
| 16:00 | X55 16:30~17:00 | |
| 17:00 | OXIGENO 17:15~17:45 | |
| 18:00 | KIMAX 18:00~18:30 (定員 : 12名) | キネシスEX 18:00~18:20 |
| 19:00 FIGHT DO 18:45~19:30 宮城 | 【有料】 A*カチカチ 18:45~19:30 三浦 | ViPR 19:00~19:15 【開催日】 7日, 21日 |
| 20:00 WEEKLY プログラム 19:45~20:30 三浦 | 【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF | |
| 7日, 21日 リジ ナルムーブ | 14日, 28日 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 グループ : 8名 |
| 10:00 フラダンス 10:30~11:15 北野 | OXIGENO 10:30~11:00 | キネシスEX 10:30~10:50 |
| 11:00 | FIGHT DO 11:15~11:45 | キネシスEX 11:30~11:50 |
| 12:00 UBOUND 11:35~12:20 磯部 (定員 : 27名) | 【有料】 コンディショニングヨガ 12:15~13:00 ホットデトックスヨガ 12:20~13:00 KEI | ViPR 12:30~12:45 1日, 15日 コンディショニングヨガ 8日, 22日 ホットデトックスヨガ |
| 13:00 リトモス 13:45~14:30 島田 | 【有料】 ハンモックヨガ 13:30~14:30 磯部 | キネシスEX 13:30~13:50 |
| 14:00 | RADICAL POWER 15:00~15:30 | |
| 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 | キネシスEX 17:30~17:50 |
| 18:00 RADICAL 19:00~19:45 日根 | 空手中級 (キッズ) 18:30~19:30 | キネシスEX 18:30~18:50 |
| 19:00 オリジナルムーブ 19:55~20:40 日根 | 【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF | MEGA DANZ 8日, 22日 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 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 | 【開講日】 2日, 16日, 30日 | 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 シンブルステップ 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 | | |
| 15:00 体操教室 (幼児) 15:30~16:30 | MEGA DANZ 15:15~16:00 | |
| 16:00 体操教室 (学童A) 16:30~17:30 | FIGHT DO 16:15~16:45 | |
| 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 |
| 18:00 ZUMBA 18:45~19:30 山下 | 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 UBOUND 19:45~20:30 磯部 | 【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF | |

| 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 グループ : 8名 |
| 10:00 ファンムーブ 10:30~11:15 三浦 | UBOUND 10:30~11:00 | 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 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 | |
| 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 体操教室 (幼児) 15:30~16:30 | RADICAL AERO 15:15~15:45 | |
| 16:00 体操教室 (学童A) 16:30~17:30 | RADICAL POWER 16:00~16:30 | |
| 17:00 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 シンブルステップ 18:50~19:30 東 (定員 : 30名) | X55 17:50~18:20 | キネシスEX 18:30~18:50 |
| 19:00 MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部 | 【有料】 OXIGENO 18:40~19:30 磯部 | |
| | 【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF | |

| 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 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 UBOUND 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 POWER CARDIO 12:45~13:30 宮城 (定員:25名) | 【会員制】 ミライゼ 12:45~13:30 STAFF | |
| 13:00 MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部 | 【有料】 11/18 14:00~15:00 シアターヨガ 11/25 14:45~15:30 ラテン ワークショップ | キネシスEX 13:30~13:50 |
| 14:00 動 14:45~15:20 磯部 | | |
| 15:00 | KIMAX 16:00~16:30 (定員 : 12名) | |

| 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 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 FIGHT DO 11:45~12:30 宮城 | LATIN DANCE 11:00~11:30 | キネシスEX 11:30~11:50 |
| 12:00 UBOUND 12:45~13:15 宮城 (定員 : 27名) | MEGA DANZ 11:45~12:30 | キネシスEX 12:30~12:50 |
| 13:00 フィットネス パワーヨガ 13:40~14:25 三浦 | X55 12:45~13:15 | キネシスEX 13:30~13:50 |
| 14:00 オリジナルステップ 14:40~15:25 三浦 (定員 : 30名) | KIMAX 13:30~14:00 (定員 : 12名) | |
| | RADICAL POWER 14:15~14:45 | |
| | 【会員制】 Gritter's 15:00~15:45 STAFF | |

土曜日 サタデー PREMIUM 申込受付 10/27(金) ~ (窓口/11:00~ TEL/12:00~)

11/18 14:00~15:00 シアターヨガ 宮本

11/25 14:45~15:30 ラテンワークショップ 島田



【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

『もっと』をかなえるスタジオプログラム

11月度受付開始日 ▶ 10/25(金) ~
窓口/11:00~ TEL/12:00~

サタデー-PREMIUM ▶ 10/27(金) ~
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⇒



NEWS

今月の「PICK UP」プログラム★

11/8(土), 11/29(金)開催
「ホットデトックスヨガ」
12:20~13:10
担当 KEI

◇場所 女性ロッカー内 岩塩浴ルーム
◇定員 3名
◇料金 2,200円(税込)

★女性限定のPREMIUMレッスンです

◆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

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオ

- **申込み開始日** 10/25※ 【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）

★NEW

ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 11/7, 11/21
18:45～19:30
【料金】 1,100円 (税込)
【定員】 5名 ※最少催行2名
Premium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！

コンディショニングヨガ 水曜日

【日時】 11/1, 11/15
12:15～13:00
【料金】 1,100円 (税込) ※価格改定
【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、姿勢改善・柔軟性UPに導きます。

ホットデトックスヨガ 水曜日

【日時】 11/8, 11/29
12:20～13:00
【料金】 2,200円 (税込)
【定員】 3名 ※最少催行1名【女性限定】
女性ロッカー内 岩塩浴ルーム
【担当】 KEI



ヨガと岩塩浴でカラダを内側から温め、代謝向上と血流を促進します。冷えやむくみの解消、全身の疲労回復を体感いただけます。

ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 11/1, 11/8, 11/15
11/22, 11/29
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



ルネ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。ルネックが 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】 11/2, 11/16, 11/30
10:30～11:15
【料金】 880円 (税込) ※価格改定
【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、振付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】 11/2, 11/9, 11/16
11/23, 11/30
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】 11/2, 11/9, 11/16, 11/30
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】 11/3, 11/10, 11/17, 11/24
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】 11/10, 11/17, 11/24
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



グアイミックスレッチ、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。



土曜日

サタデーPREMIUM

11/18 シアターヨガ

【時間】 14:00～15:00
 【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



11月テーマ
 ギリシャの絶景
 ～エーゲ海と

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。

11/25 ラテンワークショップ

【時間】 14:45～15:30
 【料金】 1,100円（税込）
 【定員】 15名 ※最少催行5名
 Premiumスタジオ
 【担当】 島田



前半でラテンムーブをしっかり練習し、
 1曲踊れるようになる為のクラスです。
 ラテン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
 のご参加をお待ちしております。

- 申込み開始日 10/27(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 グンゼスポーツ 検索

