

# 2023年12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 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】 26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	5日,12日,19日 代行確認ください

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 11:50~12:20 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 6日 コンディショニングヨガ 13日, 27日 ホットデトックスヨガ
13:00 エナジームーブ 12:45~13:30 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	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 6日, 20日 FIGHT DO 13日, 27日 MEGA DANZ
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	19:45~20:00

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】 7日,14日,21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		
15:00	MEGA DANZ 15:15~16:00	
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	体操教室 (学童B) 17:30~18:30	キネシスEX 17:30~17:50
19:00 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
20:00 UBOUND 19:45~20:30 磯部	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	ViPR 19:45~20:00

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	RADICAL AERO 15:15~15:45	
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	キネシスEX 18:30~18:50
20:00 MEGA DANZ 19:45~20:30 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 (幼児) 9:30~10:30	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A) 10:30~11:30	キネシスEX 11:30~11:50
12:00 POWER CARDIO 12:45~13:30 宮城 (定員:25名)	体操教室 (学童B) 11:30~12:30	キネシスEX 13:30~13:50
13:00 MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	【会員制】 ミライゼ 12:45~13:30 STAFF	
14:00 動 14:45~15:20 磯部	【有料】 12/16 14:00~15:00 シアターヨガ 12/23 14:45~15:30 ラテン ワークショップ	
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	LATIN DANCE 11:00~11:30	
12:00 FIGHT DO 11:45~12:30 宮城	キネシスEX 11:30~11:50	キネシスEX 11:30~11:50
13:00 UBOUND 12:45~13:15 宮城 (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	【会員制】 Gritter's 15:00~15:45 STAFF	

**土曜日 サタデー PREMIUM** 申込受付 11/26(日) ~ (窓口/11:00~ TEL/12:00~)

12/16 14:00~15:00 シアターヨガ 宮本

12/23 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

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

サタデー-PREMIUM ▶ 11/26(日)~  
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⇒




**information**

12月臨時休館及び年末年始営業について

12/10日は、臨時休館日となります。  
12/29日、1/4日は短縮営業に伴う特別プログラム  
となります。(12月中旬告知)  
休館日詳細は、下記QRコードよりご確認ください。

誠に勝手ではございますが、何卒ご理解くださ  
いますようお願い申し上げます。



◆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** 11/25㊥ 【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、ゲ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】 12/26  
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】 12/6  
12:15～13:00  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 15名 ※最少催行2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】 12/13, 12/27  
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】 12/6, 12/13, 12/20, 12/27  
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



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】 12/7, 12/14, 12/21  
10:30～11:15  
【料金】 880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】 12/7, 12/14, 12/21, 12/28  
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】 12/7, 12/14, 12/21, 12/28  
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】 12/1, 12/8, 12/15, 12/22  
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】 12/1, 12/8, 12/15, 12/22  
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

### 12/16 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



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。

### 12/23 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  
ご参加をお待ちしております。

- 申込み開始日 11/26⑧ 【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

