

2024年1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	UBOUND 13:55~14:25	
15:00	LATIN DANCE 14:40~15:10	
16:00	HYPHER C 15:30~16:00	
17:00	X55 16:30~17:00	
18:00	OXIGENO 17:15~17:45	
19:00	KIMAX 18:00~18:30 (定員: 12名)	キネシスEX 18:00~18:20
20:00	FIGHT DO 18:45~19:30 宮城	【有料】 ハタヨガ 18:45~19:30 三浦
	WEEKLY プログラム 19:45~20:30 三浦	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF
	9日, 23日 初級 ユニバーサル	【開催日】 9日, 23日 ViPR

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)	【開催日】 17日, 24日
13:00	エナジームーブ 12:45~13:30 島田	【有料】 ホットデトックスヨガ 12:20~13:00 KEI ★女性限定
14:00	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
15:00	RADICAL POWER 15:00~15:30	
16:00	体操教室 (幼児) 15:30~16:30	RADICAL YOGA 15:45~16:15
17:00	体操教室 (学童A) 16:30~17:30	MEGA DANZ 16:30~17:00
18:00	体操教室 (学童B) 17:30~18:30	空手初級 (キッズ) 17:30~18:30
19:00	RADICAL 19:00~19:45 日根	空手中級 (キッズ) 18:30~19:30
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
		10日, 24日 FIGHT DO 17日, 31日 MEGA DANZ

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】 11日, 18日, 25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
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
13:00	シンプルステップ 13:20~14:00 江崎 (定員: 30名)	キネシスEX 12:30~12:45
14:00	ZUMBA 14:15~15:00 江崎	【有料】 太極拳・太極扇 13:45~14:45 金田
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
18:00	ZUMBA 18:45~19:30 山下	チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00
19:00	UBOUND 19:45~20:30 磯部	キネシスEX 18:30~18:50
20:00		【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
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
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
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	HYPHER C 17:00~17:30
18:00	シンプルステップ 18:50~19:30 東 (定員: 30名)	X55 17:50~18:20
19:00	MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部	【有料】 OXIGENO 18:40~19:30 磯部
20:00		【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	体操教室 (幼児) 9:30~10:30	キネシスEX 10:30~10:50
11:00	ハタヨガ 10:45~11:30 東	体操教室 (学童A) 10:30~11:30
12:00	UBOUND 11:50~12:20 磯部 (定員: 27名)	体操教室 (学童B) 11:30~12:30
13:00	POWER CARDIO 12:45~13:30 宮城 (定員: 25名)	【会員制】 ミライゼ 12:45~13:30 STAFF
14:00	MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	X55 13:45~14:15
15:00	動 14:45~15:20 磯部	OXIGENO 14:30~15:00
16:00		FIGHT DO 15:15~15:45
17:00		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		STRETCHING 10:30~10:45
11:00	ハタヨガ 10:45~11:30 村島	キネシスEX 10:30~10:50
12:00		LATIN DANCE 11:00~11:30
13:00		キネシスEX 11:30~11:50
14:00	FIGHT DO 11:45~12:30 宮城	MEGA DANZ 11:45~12:30
15:00	UBOUND 12:45~13:15 宮城 (定員: 27名)	X55 12:45~13:15
16:00	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)
17:00	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
18:00		【会員制】 Gritter's 15:00~15:45 STAFF

【整理券ルール】

- 前のプログラム開始後、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

1月度受付開始日 ▶ 12/24⑩~
窓口/11:00~ TEL/12:00~

サタデー-PUREMIUM ▶ 今月の開催はございません

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⇒

information

年末年始営業日について

12/29⑩、1/4⑩は短縮営業 (10-18) 及び
特別プログラムとなります。

特別プログラム及び、年末年始営業日は
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。

▼年末年始営業時間 ▼特別プログラム

◆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** 12/24@ 【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）

★Pick Up

ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 1/9, 1/23
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】 1月の開催はございません
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】 1/17, 1/24
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】 1/10, 1/17, 1/24, 1/31
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】 1/11, 1/18, 1/25
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】 1/11, 1/18, 1/25
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】 1/4, 1/11, 1/18, 1/25
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】 1/5, 1/12, 1/19, 1/26
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】 1/5, 1/12, 1/19, 1/26
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



グアイミックスストレッチ、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。

