

# 2024年2月 タイムテーブル

グンゼスポーツ樋原 TEL 0744-21-2600

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
10:00	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名	スタジオ Active : 40名 Relax : 45名	Premium スタジオ	ジムエリア キネシス : 6名 フレーム : 8名
11:00	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	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	フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村	【有料】 かんたんHIP HOP 10:30~11:15 EMI	キネシスEX 10:30~10:50	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	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	STRETCHING 10:30~10:45	キネシスEX 10:30~10:50	
12:00	MEGA DANZ 11:30~12:15 日根	RADICAL POWER 11:30~12:00	ViPR	UBOUND 11:35~12:20 磯部	FIGHT DO 11:15~11:45	キネシスEX 11:30~11:50	エナジームーブ 11:30~12:15 大森	【開講日】 7日, 21日	キネシスEX 11:30~11:50	オリジナルステップ 11:30~12:15 三浦	X55 11:30~12:00	キネシスEX 11:30~11:50	体操教室 (学童A) 10:30~11:30	キネシスEX 10:30~10:50	LATIN DANCE 11:45~12:30	キネシスEX 11:30~11:50		
13:00	FIGHT DO 12:20~12:50 日根	RADICAL AERO 12:20~12:50	キネシスEX 12:30~12:50	(定員 : 27名)	ホットデトックスヨガ 12:20~13:00 KEI ★女性限定	ViPR	RADICAL POWER 12:30~13:00 宮城	【有料】 機能改善プログラム 12:30~13:30 大森	core tr 12:30~12:45	(定員 : 30名)	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	POWER CARDIO 12:45~13:30 宮城	【会員制】 ミライゼ 12:45~13:30 STAFF	MEGA DANZ 11:45~12:30 宮城	11:30~11:50		
14:00	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	エナジームーブ 12:45~13:30 島田	リトモス 13:45~14:30	【有料】 ハンモックヨガ 13:30~14:30 磯部	シンブルステップ 13:20~14:00 江崎	キネシスEX 13:30~13:50	【有料】 太極拳・太極扇 13:45~14:45 金田	FIGHT DO 13:30~14:15 羽根	MEGA DANZ 13:30~14:00	キネシスEX 13:30~13:50	UBOUND 12:45~13:15 宮城	X55 12:45~13:15	KIMAX 13:30~14:00	FiTNESS パワーヨガ 13:40~14:25 島田		
15:00	ファンムーブ 14:30~15:15 島田	LATIN DANCE 14:40~15:10			RADICAL POWER 15:00~15:30					UBOUND 14:30~15:00			MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	X55 13:45~14:15	RADICAL POWER 14:15~14:45	FiTNESS パワーヨガ 13:40~14:25 島田		
16:00		HYPER C 15:30~16:00			体操教室 (幼児) 15:30~16:30	RADICAL YOGA 15:45~16:15							OXIGENO 14:30~15:00	2/10 左記VRレッスン ・OXIGENO休講 ・FIGHT DO休講 ※PREMIUM入り 「かんたんHIP HOP」 開催の為				
17:00		X55 16:30~17:00			体操教室 (学童A) 16:30~17:30	MEGA DANZ 16:30~17:00												
18:00		OXIGENO 17:15~17:45			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										
19:00		KIMAX 18:00~18:30 (定員 : 12名)	キネシスEX 18:00~18:20		FiTNESS パワーヨガ 18:45~19:30 宮城	ViPR	空手中級 (キッズ) 18:30~19:30	キネシスEX 18:30~18:50										
20:00		FIGHT DO 18:45~19:30 宮城	【有料】 アカデミー・パワーヨガ 18:45~19:30 三浦		RADICAL 19:00~19:45 日根	RADICAL 19:00~19:45 日根	ZUMBA 18:45~19:30 山下	チアーディング (キッズ) 18:00~19:00	キネシスEX 18:30~18:50	UBOUND 17:10~17:40	キネシスEX 17:30~17:50							
		WEEKLY プログラム 19:45~20:30 三浦	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF		オリジナルムーブ 19:55~20:40 日根	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	UBOUND 19:45~20:30 磯部	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	ViPR	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	HYPER C 17:00~17:30	キネシスEX 17:30~17:50	X55 17:50~18:20	キネシスEX 17:30~17:50	KIMAX 16:00~16:30 (定員 : 12名)			
		6日, 20日 オリジナルムーブ	13日, 27日 オリジナルムーブ															



**Premium スタジオ**

『もっと』をかなえるスタジオプログラム

2月度受付開始日 ► 1/25㊁~  
窓口/11:00~ TEL/12:00~

サタデーPUREMIUM ► 1/27㊁~  
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⇒

**information**

グンゼスポーツ樋原13周年イベント

2/23祝金、2/24㊁、2/25㊁の3日間は「13周年特別プログラム」となります。特別プログラムは、楽しみにお待ちください★

Coming soon

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

**【 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。

※整理券はご自身分のみ、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回券をお呼びし、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。

## 2月プレミアムプログラム

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオ

■申込み開始日 1/25㊱ 【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、グンゼスポーツ樋原会員価格

■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】2/6, 2/20

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



折りたたみができる、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】2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。

## ホットデトックスヨガ 水曜日

【日時】2/7, 2/21

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】2/14, 2/21, 2/28

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。ハンモックヨガならではの浮遊感、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】2/1, 2/8, 2/15,

2/22, 2/29

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



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】2/1, 2/8, 2/15

2/22, 2/29

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】2/1, 2/8, 2/15,

2/22, 2/29

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】2/2, 2/9, 2/16,

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】2/2, 2/9, 2/16,

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



ダイナミックストレッチ、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。

お申込み、お問い合わせはコチラから

イオンモール樋原2F  
グンゼスポーツ 樋原

TEL.0744-21-2600

www.gunzesports.com



土曜日

## サタデーPREMIUM

**2/10 かんたんHIP HOP**

【時間】 **14:45～15:45**

【料金】 1,100円（税込）

【定員】 15名 ※最少催行4名

Premiumスタジオ

【担当】 EMI



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振付や応用を身についていただけるレッスンです。  
ダンスに興味がある方、ぜひ気軽にご参加ください。

- 申込み開始日 **1/27(土)** 【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、グンゼスポーツ樞原会員様価格
- 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▼▼

イオンモール樞原2F  
グンゼスポーツ 樞原

TEL.0744-21-2600

[www.gunzesports.com](http://www.gunzesports.com)

グンゼスポーツ

