

2024年3月 タイムテーブル

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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 7人*8: 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 7人*8: 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 7人*8: 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 7人*8: 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 7人*8: 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 7人*8: 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	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	【開講日】 7日,21日,28日	キネシスEX	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	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	MEGA DANZ 11:30~12:15 日根	RADICAL POWER 11:30~12:00	ViPR 11:30~11:45	UBOUND 11:35~12:20 磯部 (定員: 27名)	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	【会員制】 ミライゼ 11:30~12:15 STAFF	キネシスEX 11:30~11:50	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	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	FIGHT DO 11:45~12:30 宮城	MEGA DANZ 11:45~12:30	キネシスEX 11:30~11:50	
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	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 12:15~13:00 KEI	ViPR 12:30~12:45	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	キネシスEX 12:30~12:45	シンプルステップ 13:20~14:00 江崎 (定員: 30名)	X55 13:10~13:40	キネシスEX 13:30~13:50	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	UBOUND 12:45~13:15 宮城 (定員: 27名)	X55 12:45~13:15	キネシスEX 13:30~13:50	
13:00	フィットネス パワーヨガ 13:30~14:15 島田	UBOUND 13:55~14:25	キネシスEX 13:30~13:50	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	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	FIGHT DO 13:30~14:15 羽根	MEGA DANZ 13:30~14:00	キネシスEX 13:30~13:50	MEGA DANZ 13:45~14:30 磯部	体操教室(幼児) 15:30~16:30	キネシスEX 13:30~13:50	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)	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			RADICAL POWER 15:00~15:30		ZUMBA 14:15~15:00 江崎				UBOUND 14:30~15:00		3/23 左記VR入心 ・OXIGENO休講 ・FIGHT DO休講 ※PREMIUM入心 「かんたんHIP HOP」 開催の為	MEGA DANZ 13:45~14:15		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		
15:00		HYPER C 15:30~16:00			体操教室(幼児) 15:30~16:30					体操教室(幼児) 15:30~16:30	MEGA DANZ 15:15~16:00			キネシスEX 15:15~15:45					
16:00		X55 16:30~17:00			体操教室(学童A) 16:30~17:30					体操教室(学童A) 16:30~17:30	FIGHT DO 16:15~16:45			RADICAL POWER 16:00~16:30					
17:00		OXIGENO 17:15~17:45			体操教室(学童B) 17:30~18:30	キネシスEX 17:30~17:50					UBOUND 17:10~17:40	キネシスEX 17:30~17:50		HYPER C 17:00~17:30					
18:00		KIMAX 18:00~18:30 (定員: 12名)	キネシスEX 18:00~18:20		空手初級 (キッズ) 17:30~18:30					チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00	キネシスEX 18:30~18:50			X55 17:50~18:20					
19:00	FIGHT DO 18:45~19:30 宮城	【有料】 A*カネキ*カサ 18:45~19:30 三浦	ViPR 19:00~19:15 【開講日】 5日,19日	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	ZUMBA 18:45~19:30 山下			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	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	キネシスEX 19:45~20:00	UBOUND 19:45~20:30 磯部	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 STAFF	キネシスEX 19:45~20:00	MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部	【会員制】 Gritter's 19:45~20:30 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

3月度受付開始日 ▶ 2/25日~
窓口/11:00~ TEL/12:00~

サタデー-PUREMIUM ▶ 2/27日~
窓口/11:00~ TEL/12:00~

NEWS

今月の「PICK UP」プログラム★

3/6日、3/13日、3/27日 開催
「コンディショニングヨガ」
12:15~13:00

担当 KEI

◇場所 PREMIUMスタジオ
◇定員 15名
◇料金 1,100円(税込)

◆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 2/25@ 【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）

★Pick Up

ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 3/5, 3/19
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】 3/6, 3/13, 3/27
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】 3月の開講はございません
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】 3/6, 3/13, 3/27
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
【担当】 磯部



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】 3/7, 3/21, 3/28
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】 3/7, 3/14, 3/21, 3/28
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】 3/7, 3/14, 3/21, 3/28
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】 3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29
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】 3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29
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。



土曜日

サタデーPREMIUM

3/23 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け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 2/27(火) 【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

