

【確定版】 5月 A Studio Program

※スタジオプログラムのご参加は、プログラムオプション登録が必要です。

Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ハタヨガ 宮本	10:30~11:15 フラダンス 北野	10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 中村	10:30~11:15 ファンムーブ 三浦	10:45~11:30 ハタヨガ 東	10:45~11:30 ハタヨガ 村島
11:30~12:15 MEGADANZ 日根	11:30~12:15 UBOUND 磯部 27名	11:30~12:15 エナジムーブ 大森	11:30~12:15 オリジナル ステップ 三浦 30名	11:45~12:15 UBOUND 磯部 27名	11:45~12:30 FIGHT DO 宮城
12:30~13:15 FIGHT DO 日根	12:30~13:15 エナジムーブ 島田	12:30~13:00 RADICAL POWER 宮城 25名	12:30~13:15 フローヨガ ~Basic~ 宮本	12:30~13:15 RADICAL POWER *POWER CARDIO 宮城 25名	12:45~13:15 UBOUND 宮城 27名
13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ 島田	13:30~14:15 リトモス 島田	13:15~14:00 シンプル ステップ 江崎 30名	13:30~14:15 FIGHT DO 羽根	13:30~14:15 MEGADANZ 磯部	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ 三浦
14:30~15:15 ファンムーブ 島田	体操スクール	14:15~15:00 ZUMBA® 江崎	GUNZE SPORTS	14:30~15:05 かんたん ダンスエアロ 磯部	14:30~15:15 オリジナル ステップ 三浦 30名
18:45~19:30 FIGHT DO 宮城	★ RADICAL ~WEEKLY~ 日根	18:45~19:30 ZUMBA® 山下	18:45~19:30 シンプル ステップ 東	▼Aスタジオinfo▼ リラックスクラス 定員 45名 ダンス/アクティブクラス 定員 40名	
★ 19:45~20:30 ステップ/エアロ ~WEEKLY~ 三浦	★ 19:55~20:40 オリジナル ムーブ 日根	19:45~20:30 UBOUND 磯部 27名	19:45~20:30 MEGADANZ 磯部	ツール使用クラス 定員 各表記 赤枠/赤字 前月からの変更クラス 【サーペントメンテナンスのご案内】 毎月第3木曜日は、AM0:00~AM7:00まで マイページがご利用いただけません。	
★ ステップ/エアロ ~WEEKLY~ 7日、21日 ステップ 14日、28日 エアロ	★ RADICAL ~WEEKLY~ 1日、15日、29日 MEGA DANZ 8日、22日 FIGHT DO	スタジオプログラム web予約はこちらから http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage ※4/25 0:05~ 5月分のweb予約受付開始		QRコード	

【営業時間】
平日
10:00~21:00
土日祝
10:00~18:00
【休館日】
月曜日
【TEL】
0744-21-2600

BE REBORNI! 2024年5月、グンゼスポーツ権原は生まれ変わります★

POINT①
ジムだけ利用したい！
プログラムも楽しみたい！
など自分に合った使い
方が選べる。

POINT②
忙しくてジムにあまり
通えなかった月も、
たっぷり通えた月も、
最大料金がある従量
課金制だからおトク！

POINT③
スタジオでもジムでも！
充実したプログラムで
夢中になれる！

終日利用可能な
ワンプライスに
変わります

リニューアル詳細は
▼コチラ▼



※2024年5月から、新料金プランに自動移行となります。
※スタジオプログラムのご参加には、プログラムオプションの登録が必要です。フロント窓口にて承ります。

B Studio Program

※VRレッスン (RADICAL VIRTUAL) は、全会員様ご参加いただけます。

Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 〔会員制〕 ミライゼ STAFF	10:30~11:15 OXIGENO 磯部	10:30~11:15 〔PREMIUM〕 かんたん HIP HOP *開演は10時 EMI	10:30~11:00 UBOUND 11:30~12:00 X55	体操スクール	10:30~10:45 STRETCHING 11:00~11:30 LATIN DANCE
11:30~12:00 RADICAL POWER	11:30~12:00 MEGA DANZ	11:30~12:15 〔会員制〕 ミライゼ STAFF	12:30~13:00 TOP RIDE *開演は12時 仲 6名	12:45~13:30 〔会員制〕 ミライゼ STAFF	11:45~12:15 MEGA DANZ 12:45~13:15 X55
12:15~12:45 RADICAL AERO	12:15~13:00 コンディショニング ヨガ KEI	12:30~13:30 〔PREMIUM〕 機能改善 プログラム 大森	13:45~14:15 MEGA DANZ 14:30~15:00 UBOUND	13:45~14:15 X55 14:30~15:00 OXIGENO	13:30~14:00 KIMAX (定員12名) 14:15~14:45 RADICAL POWER
13:00~13:30 X55	13:30~14:30 〔PREMIUM〕 ハンモック ヨガ 磯部	13:45~14:45 〔PREMIUM〕 太極拳 金田	15:15~15:45 RADICAL AERO 16:00~16:30 FIGHT DO	15:15~15:45 FIGHT DO 16:00~16:30 KIMAX (定員12名)	15:00~15:45 〔会員制〕 Gritter's Studio STAFF
13:45~14:15 UBOUND	15:00~15:30 RADICAL POWER	15:15~15:45 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C	▼Bスタジオinfo▼	
14:30~15:00 LATIN DANCE	15:45~16:15 UBOUND	15:15~15:45 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C	※事前予約不要 ※7/10から予約を つけていただくも受講可	
15:15~15:45 HYPER C	16:30~17:00 MEGA DANZ	16:00~16:30 UBOUND	17:15~17:45 UBOUND	RILAXクラス 定員 18名 ダンス/アクティブクラス 定員 15名	
16:00~16:30 RADICAL POWER	16:00~16:30 UBOUND	16:00~16:30 UBOUND	17:15~17:45 UBOUND	ミライゼ 各会員制クラス 4月4回受講可	
17:15~17:45 X55	18:00~18:30 KIMAX (定員12名)	18:15~18:45 RADICAL POWER	18:00~18:30 X55	〔PREMIUM〕 「もっと」を叶える 有料プログラム	
18:00~18:30 KIMAX (定員12名)	空手スクール	19:00~19:30 RADICAL POWER 宮城	18:45~19:30 OXIGENO 磯部	PREMIUMのための、体調となる日がございます 〔9/24~PREMIUM〕 〔PREMIUM〕かんたん	
18:45~19:30 〔PREMIUM〕 ハナタテホックス *開演は18時 三浦	20:00~20:30 UBOUND 宮城	19:45~20:30 〔会員制〕 Gritter's Studio STAFF	19:45~20:30 〔会員制〕 Gritter's Studio STAFF	5/18 14:00~15:00 シャターヨガ	

※VRレッスンのご参加は、予約不要です。開始時間までに、Bスタジオに入場ください。

※PREMIUMプログラム・サタデーPREMIUM共に、4/25 0:05~WEB予約受付開始となります。

【スタジオ入場時間について】

各クラスの入場開始時刻が、**レッスン開始10分前**に変更となります。
担当インストラクターが入場のお声かけをさせていただきますので、参加券を発売し、
スタジオ前にお待ちください。

【マイページからできること】

全会員様、便利なマイページをご登録・ご利用ください。
・クラブからのお知らせ確認 ・会員証QRコード提示(チェックイン/アウト、レッスン予約/発券いただけます)
・施設をご利用いただいた日の確認 ・月々の会費のお支払い、入金状況の確認
・施設で購入や、参加した有料レッスン履歴確認 ・休会、退会などの諸手続き

【お知らせ】

グンゼスポーツ権原の公式LINEメニューに
マイページリンクを追加いたしました♪
LINEお友達登録がまだの方は、下記より
おともだち登録いただけます。



■ 申込み開始日 **4/25(木) 0:05~** ■ 申込方法 **WEBマイページ**

■ 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

ペナルティーボックス 火曜日

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

ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29
13:30~14:30
【料金】 550円(税込)
【定員】 8名 ※最少催行3名
B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】 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30
10:30~11:15
【料金】 880円(税込)
【定員】 15名 ※最少催行3名
B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。

太極拳 木曜日

【日時】 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30
13:45~14:45
【料金】 1,100円(税込)
【定員】 10名 ※最少催行2名
B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。

機能改善プログラム 木曜日

【日時】 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30
12:30~13:30
【料金】 1,100円(税込)
【定員】 15名 ※最少催行2名
B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。

【マイページ登録のご案内】

PREMIUMプログラムは、マイページより予約お申込みいただけます。下記QRコードからも、マイページにアクセスいただけます。



~ PREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ~

■ 申込開始日 前月22日 0:05~ WEBマイページにて受付

(※2024年5月のみ、4/25(木)0:05~となります)

■ PREMIUMプログラムのキャンセルは、前日営業終了までにお問い合わせ致します。

(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)

■ 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。

(休講の場合、マイページ・LINEより連絡配信いたします)

■ プログラムオプション契約の有無に関係なく、**榎原店会員様は上記金額にてご参加いただけます。**

お問い合わせは
こちらへ ▶▶

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



土曜日

サタデーPREMIUM

5/18 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7名

Bスタジオ

【担当】 宮本



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。

～ PREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 榎原店会員 前月22日 0:05～ WEBマイページにて受付

(※2024年5月のみ、4/25(金)0:05～となります)

他店舗会員/非会員 5/1(土) 12:00～ (窓口・TEL予約)

- PREMIUMプログラムのキャンセルは、前日営業終了までをお願い致します。

(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)

- 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。

(休講の場合、マイページ・LINEより連絡配信いたします)

- プログラムオプション契約の有無に関係なく、榎原店会員様は上記金額にてご参加いただけます。

- 榎原店以外のお客様は、参加料金に加え施設利用料金を頂戴いたします。

他店舗：他店舗利用料 レギュラー(正)会員510円 正会員以外1,020円

非会員：ビジター利用料 2,040円


▼▼PREMIUMプログラムのお申込み・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



5/3(金) 祝日特別プログラム

5月3日(祝・金) 憲法記念日 短縮営業 10:00 ~ 18:00			
	スタジオ	Premium スタジオ	ジムアエリア
11:00	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
12:00	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
	(定員: 30名)		
13:00	フローヨガ ~Basic~ 12:30~13:15 宮本	RADICAL POWER 12:30~13:00	
14:00	 13:30~14:15 羽根	MEGA DANZ 13:45~14:15	
15:00		UBOUND 14:30~15:00	
16:00		KIMAX 15:15~15:45 (定員: 12名)	
17:00	変更箇所(赤枠)	スタジオプログラムの受講には プログラムオプション登録が必要です。 窓口にてお手続きを受付しております。 オプション登録後、WEBレッスン予約を ご利用ください。	VRレッスン・ジムプログラムは、 全会員様が参加いただけます。 予約不要ですので、開始時間に 実施場所にお集まりください。
18:00			

5/3(金)は祝日短縮営業(10:00~18:00)につき、
特別プログラムとなります。なお、スタジオレッスンの受講には
プログラムオプションの登録とWEB予約が必要です。