

# 2024年12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 OXIGENO FREE 磯部	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 FIGHT DO 磯本	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 磯本
12:30~13:15 MEGADANZ 磯部	12:30~13:15 エナジムーブ 島田	12:30~13:00 RADICAL POWER 磯本 25名	12:30~13:15 フローヨガ ~Basic~ 宮本	12:30~13:15 RADICAL POWER *POWER CARDIO 磯本 25名	12:45~13:15 UBOUND 磯部 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 磯本	19:00~19:45 RADICAL ~WEEKLY~ FREE STAFF	19:00~19:30 RADICAL POWER 磯本 25名	18:45~19:30 シンプル ステップ 東 30名	▼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 ★ オリジナル ステップ 三浦	19:55~20:40 オリジナル ムーブ 三浦	19:45~20:30 UBOUND 磯部 27名	19:45~20:30 MEGADANZ FREE 磯部	ツール使用クラス 定員 各表記 赤枠 前月からの変更クラス 【サーバー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。	
★ 通報はWEEKLYのみ ですが、12月度は好評 のみの開講となります。	◆ ~WEEKLY~ 4日 MEGA DANZ 11日 FIGHT DO 18日 MEGA DANZ 25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_myapp ※11/22@0:05~12月のweb予約受付開始	

【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

**- FREEプログラム -**

★12月限定の、お試しプログラム★  
プログラムオプションの契約を迷っている方、必見です!!  
「FREE」のマーク記載のプログラムは、プログラムオプションを契約  
されていない方でもご参加いただけます♪

※マイページよりWEB予約が必要です!

# 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 フラダンス 北野	10:30~11:15 [PREMIUM] ごほろび ハンモック 西脇	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 MEGA 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 仲 6名	12:45~13:30 [会員制] ミライゼ STAFF	11:45~12:15 LATIN DANCE 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 FREE KEI	12:30~13:30 [PREMIUM] 機能改善 プログラム 大森	13:45~14:15 MEGA DANZ X55	13:45~14:15 X55	13:30~14:00 KIMAX (定員12名)
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	14:30~15:00 UBOUND	14:30~15:00 OXIGENO	14:15~14:45 RADICAL POWER
14:30~15:00 UBOUND	15:00~15:30 RADICAL POWER	15:15~15:45 MEDITATION 金田	15:15~15:45 RADICAL AERO	15:15~15:45 FIGHT DO	15:00~15:45 [会員制] Gritter's Studio STAFF
15:15~15:45 LATIN DANCE	15:45~16:15 UBOUND	15:15~15:45 MEGA DANZ	16:00~16:30 FIGHT DO	16:00~16:30 KIMAX (定員12名)	
16:00~16:30 HYPER C	16:30~17:00 MEGA DANZ	16:00~16:30 UBOUND	16:45~17:00 HYPER C	▼Bスタジオinfo▼	
16:45~17:15 RADICAL POWER	16:30~17:00 MEGA DANZ	16:00~16:30 UBOUND	17:15~17:45 UBOUND	※事前予約不要 ※アットホームな雰囲気 をつけていただくことも受講可	
18:00~18:30 KIMAX (定員12名)		18:00~18:30 FIGHT DO	18:00~18:30 X55	リラックスクラス 定員 18名 ダンス/アクティブクラス 定員 15名	
18:45~19:30 [PREMIUM] ハナタテノキックス *開講は要確認 三浦	空手スクール	18:45~19:30 ZUMBA® FREE 山下	18:45~19:30 OXIGENO FREE 磯部	ミライゼ 各会員制クラス 月4回受講可 Gritter's	[PREMIUM] 「もっと」を叶える 有料プログラム
19:45~20:30 [会員制] Gritter's Studio STAFF	20:00~20:30 UBOUND 磯部 15名	19:45~20:30 [会員制] Gritter's Studio STAFF	20:00~20:30 FIGHT DO	PREMIUMのみの為、休講となる日がございます 14:30~15:30 [PREMIUM]のみの開催 12/7@「HIP HOP」 12/14@「ヨガ&ピラティス」	

【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。  
・会員登録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)  
・クラブからのお知らせ確認  
・施設をご利用いただいた日時確認 ・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

イオンモール 豊原 2F  
**ガンゼスポーツ 豊原**  
TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

【お知らせ】  
ガンゼスポーツ豊原の公式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  
おとまち登録いただけます。 LINEお友達  
▼登録はコチラ▼

# GUNZE 12月プレミアムプログラム

SPORTS

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMプログラム

■ 申込み開始日 **11/22(金) 0:05~** ■ 申込/キャンセル方法 **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

★PICK UP★

## ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 12/3, 12/17, 12/24  
18:45~19:30  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 6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】 12/4, 12/11, 12/18, 12/25  
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。

## ごほうびハンモック 木曜日

【日時】 12/5, 12/12, 12/19, 12/26  
10:30~11:15  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 8名 ※最少催行2名  
Bスタジオ  
【担当】 西脇



ハンモックをつかったメンテナンスクラスです。どなたにでもできるポーズと呼吸で、軽やかになるココロとカラダを実感していただけます。

## 太極拳 木曜日

【日時】 12/5, 12/12, 12/19  
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】 12/5, 12/12, 12/19, 12/26  
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。

## ~ 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
- PREMIUMプログラムのキャンセルは、**前日営業終了まで**にお願い致します。  
(※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)
- PREMIUMプログラムは、**プログラムオプション契約の有無に関係なく、上記金額にてご参加いただけます。**

お問い合わせは  
コチラへ ▶▶

イオンモール 榎原 2F  
**ガンゼスポーツ 榎原**

TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ 検索



土曜日

## サタデーPREMIUM

12/14

### ヨガ&ピラティス

【時間】 14:30～15:30

【料金】 1,100円 (税込)

【定員】 15名 ※最少催行6名

Bスタジオ

【担当】 大森



月替わりのテーマで、自身のカラダと向き合い、正しい姿勢や動作(ポーズ)の習得を目指すクラスです！  
カラダをもっとしなやかに、美しく動かすことができるように一緒にトライしてみましょう★

12/7

### かんたんHIP HOP

【時間】 14:30～15:30

【料金】 1,100円 (税込)

【定員】 15名 ※最少催行4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。

#### ～ 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  
他店舗会員/非会員 前月25日 12:00～ (窓口・TEL予約)
- PREMIUMプログラムのキャンセルは、前日営業終了までにお願ひ致します。  
(※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レッスンのお申込み・お問い合わせ▼▼

イオンモール榎原2F

ゲンゼスポーツ 榎原

TEL.0744-21-2600

www.gunzesports.com

ゲンゼスポーツ 検索

