２０２２年 ＧＷ　特 別タイムテーブル

4月29日（金）

スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
おはよう エクササイズ 9:45～10:30 ★30名 豊田			
背骨 コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸	卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名 ※4台 （1台につき2名まで）		
ZUMBA® 11:55～12:40 ★30名 瀬戸			
		35min歩 13:00～13:35 ★30名 豊田	
	ファンムーブ 13:10～13:55 ★20名 杉本	35min鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田	
エナジーステップ 13:50～14:35 ★30名 大島			
	シンプルステップ 14:15～14:55 ★20名 杉本		
ピラティスシェイプバランス 14:55～15:40 ★35名 大島			
プライベートレッスン （有料） 16:00～17:00 大島			

4月30日（土）

スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
シンプルステップ 10:00～10:40 ★30名 田中（美）			
35min動 11:00～11:35 ★30名 田中（美）			
オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:55～12:40 ★20名 大森			
オリジナルステップ 13:00～13:45 ★30名 大森	ピラティス 13:15～14:00 ★25名 南		
ZUMBA® （有料） 14:05～14:50 ★30名 本馬	ストレッチーズ®（特殊な布を使用） （有料） 14:20～15:05 南	トレーニング スイム45 ＊レベル2＊ 14:30～15:15 ★20名 井本	
35min動 15:10～15:45 ★30名 本馬			
チャレンジステップ （有料） 16:05～16:55 和貝			

5月1日（日）

スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ
OXIGENO 9:50～10:35 ★35名 本馬			
MEGADANZ 10:55～11:40 ★30名 本馬		トレーニング スイム45 ＊レベル1＊ 11:15～12:00 ★20名 山本	
POWER CARDIO 12:00～12:40 ★30名 寺澤			
X55 13:00～13:40 ★30名 本間			
フィットネス パワーヨガ 14:00～14:45 ★35名 入江	背骨 コンディショニング （有料） 13:55～14:40 本間		
UBOUND （有料） 15:05～16:05 廣瀬・宮城	フィットネス パワーヨガ 15:00～15:45 ★35名 入江		
FIGHTDO （有料） 16:25～17:25 廣瀬・寺澤	卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名 ※4台 （1台につき2名まで）		

5月3日（火）

スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ
ファンムーブ 10:00～10:45 ★30名 津江	ヴィンヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★25名 奥田	35min歩 10:00～10:35 ★30名 豊田	
35min昇 11:05～11:40 ★30名 津江			
脂肪抹消術 12:00～12:40 ★35名 南			
ポール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南	ラテン基本動作 （有料） 13:00～13:30 鍛治		
ファンムーブ 14:00～14:40 ★30名 田中（美）	ZUMBA® （有料） 13:40～14:40 鍛治	ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田	
グループレッスン カラダ調整 （有料） 16:00～17:00 広野			

5月4日（水）

スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
ハタヨガ 9:30～10:15 ★35名 広野		はじめてスイミング 10:00～10:30 ★20名 黒川	
シンプルムーブ 10:35～11:15 ★30名 広野		背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川	
シンプルステップ 11:35～12:15 ★30名 広野		35min鍛 11:30～12:05 ★30名 松原	
体調改善運動（足裏） 12:35～13:20 ★35名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン （有料） 12:40～13:30 田中（美）	平泳ぎ 12:15～13:00 ★20名 黒川	
ヨガ＆ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★35名 田中（美）			
UBOUND 14:50～15:20 ★30名 宮城			
RADICAL POWER 15:40～16:25 ★30名 宮城			

5月5日（木）

スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
ヨガ＆ピラティス 10:25～11:10 ★35名 和貝			
X55 11:40～12:25 ★30名 寺澤			
ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 ★30名 鍛治			
フィットネス パワーヨガ 13:50～14:35 ★35名 鍛治			
ファンク（HIPHOP） 15:00～15:45 ★30名 大島	ファンクショナル ローラーピラティス （有料） 14:55～15:55 広野		
フィットネス パワーヨガ 16:15～17:00 ★35名 広野	プライベートレッスン （有料） 16:15～17:15 大島		

グンゼスポーツ川西　☎072-755-3119

【GW期間】 4月29 ・ 30日、5月1 ・ 3 ・ 4 ・ 5日 9：00 ～ 18：00

5月2日（月）　休館日

※有料プログラムの料金、開催日などの詳細はHP・館内掲示、お気軽にフロントまでお伺いください

●定員

【スタジオ】

Stayプログラム(グレー)　スタジオ1・**35名**　スタジオ2・**25名**

Activeプログラム(赤)　スタジオ1・**30名**　スタジオ2・**20名**　※KIMAXのみ16名

【プール】**20名（泳法）　30名（アクア）**

▼アクアプログラムは21名以上の参加の場合、コースを3コース使用させて頂きます。

▼プライベートレッスンでフリーコースを使用することがございますのでご了承ください。

●参加方法

【スタジオ】

全レッスン**15分前**よりスタジオ入口にてプログラム参加券を配布いたします

参加券をお持ちの上、ご参加ください

・前レッスン開始後より整列可とさせていただきます（先着順）

・参加券配布時間より前に定員に達した場合、配布させていただく場合がございます

【プール】

プログラム開始**5分前**にストレッチスペースへお集まりください　※定員を超える場合は抽選