

2020年 4月1日~14日

特別プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツ アイビスクエア

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール				
9:00	9:30~10:00 エクササイズチューブ 吉川 敬理寿		NEW 9:30~10:00 アクアウォーキング 喜多																										9:15~10:15 スイミング スクール C			
9:30		10:00~10:30 ランニング エクササイズ 石川 (雄)			10:00~10:30 ベータアップ ピラティス 大橋			10:05~10:35 かんたんステップ 徳岡	10:00~10:30 ヨガ 荒川				10:00~10:30 かんたんエアロ ミキ	10:00~10:30 ジズダンス 谷向			10:00~10:30 かんたんエアロ 大橋				10:00~10:30 メイカチ 石川(裕)	10:00~10:30 ヨガ 高橋					9:30~10:15 ベビースイミング					
10:30			10:30~11:15 ベビースイミング																										10:15~11:15 スイミング スクール AB			
11:00	11:00~11:30 かんたんエアロ YUKA アロマ	11:00~11:25 ストレッチ系 近藤 敬理寿			11:00~11:30 ベータアップ 大橋	NEW 11:15~11:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田中		11:00~11:45 アクアエアロ45 吉川		11:00~11:30 腰痛予防体操 徳岡	11:00~11:30 シェイプアップ 荒川		11:00~11:30 マットインス ミキ		11:15~11:45 ヨガ 清田	NEW 11:15~11:45 初級中級者 寺村	11:00~11:30 バレトン 佐々木	11:00~11:30 ピラティス mika			11:00~11:30 ZUMBA 石川 (裕)	11:15~11:45 かんたんエアロ 高橋							11:15~11:45 ヨガ 小川			
11:30		11:45~12:15 ストレッチ系 本村																												11:30~12:00 アクアウォーキング 喜多		
12:00	12:00~12:30 SALSA 岡本 (由)				12:15~12:45 ランニング 井本					12:00~12:30 水慣れ 斎藤	12:00~12:30 ZUMBA 石川 (裕)	12:00~12:30 オキシジェ 近藤		12:00~12:30 SALSA 岡本 (由)		12:00~12:45 スイムトレ45 中村	12:00~12:30 フィット 寺澤	11:55~12:25 セパ コンディショニング 佐々木			12:10~12:40 フィット 田澤									12:30~13:00 オキシジェ 寺澤		
13:00	13:00~13:30 チャレンジW 本村	13:00~13:30 35動																													13:00~13:30 初めてウォール 橋本	
13:30			12:45~13:45 マスタースイム 橋本		13:10~13:40 チャレンジW 井本	13:10~13:40 ピラティス YUKA				12:45~13:15 プライベート スイム 高橋 有料	13:00~13:30 ステップアップ 本村	13:00~13:30 かんたんエアロ 高橋					13:30~14:00 オキシジェ 高橋	13:00~13:30 ヨガ 石川 (裕)	13:05~13:35 ベリーダンス momo													
14:00	14:00~14:30 フィット 喜多	14:00~14:30 エアロ 谷向																														
14:30					14:20~14:50 チャレンジW 小室	14:20~14:50 太陽拳 上田					14:00~14:30 シェイプアップ エロ 田澤	14:00~14:30 かんたんHIPHOP 東田					14:15~14:30 ヨガ 片山	14:45~15:15 社交ダンス エクササイズ 平坂			14:20~14:50 練習 momo	14:15~14:30 ヨガ 田澤										
15:00	15:00~15:30 ステップアップ 須原																															
15:30			15:30~16:30 スイミング スクール A		15:15~15:45 フラダンス 岡本	15:30~16:00 ストリートダンス 小室				15:00~15:30 ヨガ 石原	15:15~15:45 太陽拳 丸山										15:00~15:30 チャレンジW 清田											
16:00			16:30~17:30 スイミング スクール B																													
16:30	16:30~17:30 正道会館 空手スクール (幼少)		17:30~18:30 スイミング スクール C																													
17:00	17:45~18:45 正道会館 空手スクール (少年)																															
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	19:00~19:30 ヨガ 清田	19:15~19:45 トップライト 橋本			19:00~19:30 エアロ 田澤	19:00~19:30 バレトン 伊藤					19:00~19:30 スイム 橋本																					
19:30																																
20:00																																
20:30																																
21:00																																
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00																																
23:30																																
24:00																																

スタジオ定員のお知らせ  
Aスタジオ 30名  
Bスタジオ 20名  
整理券配布のお知らせ  
レッスン開始30分前に1Fフロント横  
カウンターにて配布をさせていただきます。

《 営業時間 》  
月~金曜日 ... 9:00~24:00  
土曜日 ... 9:00~22:00  
日曜・祝日 ... 9:00~20:00

《 休館日のご案内 》  
毎月 15日 月末  
となっております。

クラス内容・担当者を変更したクラス

プログラムを変更したい方のチャレンジプログラム

慣れた方のステップアッププログラム

はじめての方でも楽しめるプログラム

有料プログラム