

2021年 4月1日~28日

プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツ アイビススクエア

	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																											9:15~10:15 スイミング スクール C		
10:00		10:00~10:45 ラテンエクササイズ コンサルサ 石川(ま) 整理券			10:00~10:45 ベアシック ピラティス 大橋	10:00~10:45 シェイプアップ カンフー 安達		NEW 10:00~10:45 スイムレス バタフライ 吉川	10:05~10:45 かんたんステップ 徳岡	10:00~10:45 ヨガ 荒川 整理券			10:00~10:45 かんたんエアロ ミキ	10:00~10:45 ジャズダンス 谷向			10:00~10:45 かんたんエアロ 大橋 整理券	10:00~10:45 ヨガ 近藤			10:00~10:45 メイクボディ 石川(裕) 整理券	10:00~10:45 ヨガ 高橋					9:30~10:15 ベビースイミング	10:15~11:15 スイミング スクール BC		
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ YUKA アロマ	11:00~11:30 ストレッチボールの 近藤 整理券			11:00~11:45 シェイプアップエアロ 大橋	11:15~11:45 フィット 田澤		11:00~11:45 アクアエアロ45 吉川	11:00~11:45 腰痛予防体操 徳岡	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 荒川 整理券			11:00~11:45 マットサイエンス ミキ	11:15~12:00 コアファンエアロ 清田			11:15~11:45 初めて再泳者 中村	11:00~11:45 バルトン 佐々木	11:00~11:40 ピラティス mika			11:00~11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:15~12:00 かんたんエアロ 高橋					10:30~11:30 スイミング スクール A	11:15~12:15 スイミング スクール AB	
12:00	12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)	11:45~12:30 ストレッチ&ピラティス 本村			12:15~13:00 ラテンエアロ 井本	12:00~12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤			12:00~12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00~12:45 オキシジェノ 近藤			12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)				12:00~12:45 セルフ コンディショニング 佐々木	12:00~12:30 フィット 寺澤 整理券	11:55~12:40 セルフ コンディショニング 佐々木			12:10~12:55 フィット 田澤 整理券	整理券配布時間 9:30~ ジムカウンターにて					11:30~12:30 スイミング スクール B	NEW 11:15~12:00 メイクボディ 奥田	
13:00	13:00~13:45 チャレンジW 本村				13:10~13:55 チャレンジステップ 井本	13:10~13:55 ピラティス YUKA		NEW 13:00~14:00 マスタースイム 原田	13:00~13:45 ストレッチ&ピラティス 本村	13:00~13:45 かんたんエアロ 高橋			13:15~14:00 バレエ コンディショニング 岡本(由)	13:30~14:15 シェイプアップ エアロ 片山(理)				13:00~13:45 ヨガ 石川(裕)			NEW 13:00~13:30 初めて再泳者 原田							13:15~13:45 ストレッチボール 近藤	NEW 13:30~14:00 初めて再泳者 山野	
14:00		14:00~14:45 ジャズダンス 谷向			14:20~15:05 チャレンジW 小室	14:20~15:05 太極拳 上田			14:00~14:45 シェイプアップ エアロ 清田	NEW 14:00~14:45 ヨガ 石原			14:35~15:20 ヨガ 片山(理)	14:30~15:15 メガダンス 泉山				14:00~14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)			NEW 13:45~14:30 チャレンジスイム 原田	13:45~14:30 太極拳 安達							14:00~14:45 ヨガ 近藤	NEW 14:15~14:45 スイムトライ30 山野
15:00					15:15~16:00 フラダンス 岡本																									
16:00					15:30~16:30 スイミング スクール A																									
17:00		17:00~18:00 正道会館 空手スクール 有料キッズスクール			16:30~17:30 スイミング スクール B																									
18:00					17:30~18:30 スイミング スクール C																									
19:00		19:15~20:00 オキシジェノ 片山(千)			19:00~19:30 ユーバウンド 田澤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤																								
20:00	20:20~21:05 バルトン 佐々木	20:20~20:45 Live10 原田			20:00~20:45 メガダンス 泉山	20:15~20:45 メイクボディ 大谷			20:00~20:45 チャレンジW MAKI	20:00~20:45 オキシジェノ 片山(千)			20:00~20:45 X55 寺澤 整理券	20:00~20:45 ハタヨガ asami				20:00~20:45 コアファンエアロ 井本	NEW 20:15~20:45 メイクボディ 大谷											
21:00	21:20~22:00 セルフ コンディショニング 佐々木				20:45~21:15 プライベート スイムレス 吉川 有料			NEW 19:45~20:15 初めて再泳者 山野																						
22:00					21:00~21:45 フィット 寺澤 整理券			NEW 21:00~21:45 4泳法ドリル 原田	21:00~21:40 かんたんステップ MAKI	21:15~21:45 トップライト 寺澤			NEW 21:00~21:45 チャレンジスイム 山野	21:00~21:45 美姿勢エクササイズ 内藤				21:15~22:00 ラテンエアロ 井本	NEW 21:15~22:00 ヨガ 伊藤	NEW 21:00~21:45 スイムトライ45 原田										

- プログラム受講時のお願い**
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
- ① 入退場時の**手指消毒**をお願いいたします
 - ② お客様同士、**十分な距離**をお取りください
 - ③ **マスクの着用**をお願いいたします
 - ④ プログラム中の**掛け声等は禁止**といたします
 - ⑤ **体調に合わせ**運動強度を調整しましょう
 - ⑥ **使用器具の消毒**にご協力ください。
- ※インストラクターも十分な距離をとり、**背面消毒**を基本と致します

スタジオ定員のお知らせ
Aスタジオ 40名
Bスタジオ 30名

一部レッスン整理券配布のお知らせ
 館内掲示しておりますのでご覧ください。
 整理券は対象レッスンのみとなります。

《 営業時間 》
 月~金曜日・・・9:00~22:30
 土 曜 日・・・9:00~21:00
 日 曜・祝 日・・・9:00~19:00

《 休館日のご案内 》
毎月 10日 20日 月末
 となっております。

はじめての方でも楽しめるプログラム
 慣れてきた方のステップアッププログラム
 プログラムを楽しみたい方のチャレンジプログラム
 有 料 プログラム
 クラス内容・担当者を変更したクラス