

2021年 8月1日~30日

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	整理券配布時間 9:15~ ジムカウンターにて																																9:15~10:15 スイミング スクール C
10:00	10:00~10:45 ラフエクササイズ コウカサ 石川(ま) 整理券	10:00~10:45 エクササイズチューブ 吉川			10:00~10:45 ベテリック ピラティス 大橋	10:00~10:45 シェイプアップ カンフー 安達			10:00~10:45 スィムレッスン 得泳者 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	11:10~11:40 ストレッチボール® 近藤 整理券	11:00~11:45 かんたんエアロ YUKA			11:00~11:45 シェイプアップエアロ 大橋	11:15~11:45 ファイトウ 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 マッドサイエンス ミキ	11:15~12:00 コアファンエアロ 清田			11:00~11:45 バルトン スタンディングフロー 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			10:30~11:15 ベビースイミング	10:30~11:30 スイミング スクール A	11:15~12:00 メイクボディ 奥田 整理券	11:15~12:15 スイミング スクール AB				
12:00	12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)	12:00~12:45 ストレッチ&ピラティス 本村			12:00~12:45 ユニバーサルヨガ EARTH 西澤	12:00~12:45 ユニバーサルヨガ EARTH 西澤			12:00~12:45 プライベート スィムレッスン 吉川 有料	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 スィムトライ45 中村			12:00~12:30 プライベート ヨガ コンディショニング 佐々木	11:55~12:40 NCA認定 ヨガ コンディショニング 佐々木			12:10~12:55 ファイトウ 田澤 整理券	整理券配布時間 9:30~ ジムカウンターにて			12:30~13:15 長距離泳法 香取	12:30~13:00 オキシジェノ 近藤	12:15~13:00 オキシジェノ 近藤	12:30~13:00 アクアウォーキング 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			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 バルトン スタンディングフロー 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)				13:00~13:30 初めてクロール 原田			13:30~14:00 プライベート スィムレッスン 吉川 有料	13:45~14:30 チャレンジスイム 原田	13:15~13:45 ストレッチボール® 近藤	13:30~14:00 初めてバタフライ 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 ヨガ 石原	14:00~14:45 シェイプアップ エアロ 清田			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)				14:35~14:30 チャレンジスイム 原田	13:45~14:30 太極拳 安達			14:30~15:30 スイミング スクール AB	14:00~14:45 ヨガ 近藤	14:15~14:45 スィムトライ30 山野					
15:00					15:20~16:05 フラダンス 岡本			15:30~16:30 スイミング スクール A									15:00~15:45 チャレンジW 清田				15:00~15:45 SALSATION® 岡本(由)					15:30~16:30 スイミング スクール A	15:00~15:45 メガダンス 泉山	15:30~16:30 スイミング スクール B					
16:00					16:30~17:30 スイミング スクール B			16:30~17:30 スイミング スクール A														16:00~16:45 ファイトウ 田澤 整理券					16:30~17:30 スイミング スクール A	16:30~17:30 スイミング スクール B	整理券配布時間 15:15~ ジムカウンターにて				
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			17:30~18:30 スイミング スクール C			17:30~18:30 スイミング スクール B			17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ			17:30~18:30 スイミング スクール B			17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ				17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ					17:30~18:30 スイミング スクール B	17:30~18:30 スイミング スクール C	17:00~17:30 ユーバウンド 田澤 整理券	整理券配布時間 16:15~ ジムカウンターにて				
18:00									18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ									18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ				18:15~19:00 SALSATION® 清水	18:15~19:00 フィットネス パワーヨガ asami			18:30~19:30 スイミング スクール C							
19:00					19:00~19:30 ユーバウンド 田澤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤				19:15~19:45 メイクボディ 本村	整理券配布時間 19:00~ ジムカウンターにて			19:00~19:30 ファイトウ 相関 整理券	19:00~19:45 ピラティス 海老原						19:15~20:00 ピラティス 大橋					19:30~20:30 スイミング スクール C							
20:00	20:20~21:05 バルトン ソールシネシス 佐々木	20:15~20:40 Live10 原田			20:00~20:45 メガダンス 泉山	20:15~20:45 X55 高橋 整理券			20:00~20:45 チャレンジW MAKI 整理券	20:00~20:45 ヨガ 本村			20:00~20:45 X55 相関 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	20:15~20:45 メイクボディ 大谷							20:30~21:30 スイミング スクール C								
21:00	21:20~22:00 NCA認定 ヨガ コンディショニング 佐々木	21:00~21:30 ユーバウンド 田澤			21:00~21:45 ファイトウ 高橋 整理券	整理券配布時間 19:15~ ジムカウンターにて			21:00~21:40 かんたんステップ MAKI	21:00~21:45 チャレンジスイム 山野			21:00~21:45 美姿勢27サイズ 内藤			21:00~21:45 ラテンエアロ 井本	21:15~22:00 ヨガ 伊藤					21:00~21:45 スィムトライ45 藤部					21:00~21:45 スイミング スクール C						
22:00																																	

**プログラム受講時のお願い**  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、  
 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、**両面マスク**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  
 慣れた方へ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