

2021年 9月1日~29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<br>エクササイズ | プール | Aスタジオ                              | Bスタジオ  | フロア<br>エクササイズ | プール                             | Aスタジオ                             | Bスタジオ                               | フロア<br>エクササイズ | プール | Aスタジオ                                      | Bスタジオ                                  | フロア<br>エクササイズ | プール                         | Aスタジオ   | Bスタジオ                        | フロア<br>エクササイズ | プール | Aスタジオ                              | Bスタジオ                                     | フロア<br>エクササイズ | プール | Aスタジオ                              | Bスタジオ                             | フロア<br>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<br>スクール<br>C | 9:00 |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>ラテンエクササイズ<br>コンタス<br>石川(ま) 整理券   | 10:00~10:45<br>エクササイズチューブ<br>吉川            |               |     | 10:00~10:45<br>ベテック<br>ピラティス<br>大橋 | 10:00~10:45<br>シェイプアップ<br>カンフー<br>安達         |               |                                 | 10:00~10:45<br>かんたんステップ<br>徳岡     | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>荒川 整理券         |               |     | 10:00~10:45<br>かんたんエアロ<br>ミキ               | 10:00~10:45<br>ジャズダンス<br>谷向            |               |                             | 10:00~10:45<br>かんたんエアロ<br>大橋 整理券                | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>近藤      |               |     | 10:00~10:45<br>メイクボディ<br>石川(裕) 整理券 | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>高橋                   |               |     | 10:00~10:45<br>メイクボディ<br>石川(裕) 整理券 | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>高橋           |                                 |   | 10:30~10:15          | ベビースイミング                   | 10:15~11:15        | スイミング<br>スクール<br>BC             | 10:00      |                    |      |
| 11:00 | 11:10~11:40<br>ストレッチポール@<br>近藤 整理券              | 11:00~11:45<br>かんたんエアロ<br>YUKA             |               |     | 11:00~11:45<br>シェイプアップエアロ<br>大橋    | 11:15~11:45<br>フィットワ<br>田澤                   |               |                                 | 11:00~11:45<br>腰痛予防体操<br>徳岡       | 11:00~11:45<br>シェイプアップエアロ<br>荒川 整理券 |               |     | 11:00~11:45<br>マツサイエンス<br>ミキ               | 11:15~12:00<br>コアファンエアロ<br>清田          |               |                             | 11:00~11:45<br>バルトン<br>スタンディングプロ-<br>佐々木        | 11:00~11:40<br>ピラティス<br>mika |               |     | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>石川(裕)      | 11:15~12:00<br>かんたんエアロ<br>高橋              |               |     | 11:15~12:00<br>メイクボディ<br>奥田 整理券    | 11:30~12:30<br>スイミング<br>スクール<br>A |                                 |   | 10:30~11:15          | ベビースイミング                   | 11:15~12:15        | スイミング<br>スクール<br>AB             | 11:00      |                    |      |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>SALSATION@<br>岡本(由)              | 12:00~12:45<br>ストレッチ&ピラティス<br>本村           |               |     | 12:15~13:00<br>ラテンエアロ<br>井本        | 12:00~12:45<br>UNIVERSAL YOGA<br>EARTH<br>田澤 |               |                                 | 12:00~12:45<br>ZUMBA<br>石川(裕)     | 12:00~12:45<br>オキシジェン<br>近藤         |               |     | 12:00~12:45<br>SALSATION@<br>岡本(由)         |  |               |                             | 12:00~12:45<br>NCA認定<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木 |                              |               |     |                                    | 12:10~12:55<br>フィットワ<br>田澤 整理券            |               |     |                                    | 12:10~12:55<br>フィットワ<br>田澤 整理券    |                                 |   |                      | 12:30~13:00                | アクアウォーキング<br>奥田    | 12:00                           |            |                    |      |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>チャレンジW<br>本村                     |  |               |     | 13:10~13:55<br>チャレンジステップ<br>井本     | 13:10~13:55<br>ピラティス<br>YUKA                 |               |                                 | 13:00~13:45<br>ストレッチ&ピラティス<br>本村  | 13:00~13:45<br>かんたんエアロ<br>高橋        |               |     | 13:15~14:00<br>バルトン<br>スタンディングプロ-<br>岡本(由) | 13:30~14:15<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>片山(理) |               |                             | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>石川(裕)                      |                              |               |     |                                    | 13:30~14:00<br>プライベート<br>スイムレッスン<br>吉川 有料 |               |     |                                    | 13:15~13:45<br>ストレッチポール<br>近藤     | 13:30~14:00<br>初めてピラティス<br>山野   |   |                      | 13:00~13:30                | 初めてピラティス<br>原田     | 13:00                           |            |                    |      |
| 14:00 |   | 14:00~14:45<br>ジャズダンス<br>谷向                |               |     | 14:20~15:05<br>チャレンジW<br>小室        | 14:20~15:05<br>太極拳<br>上田                     |               |                                 | 14:00~14:45<br>ヨガ<br>石原           | 14:00~14:45<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>清田 |               |     | 14:35~15:20<br>ヨガ<br>片山(理)                 | 14:30~15:15<br>メカダンス<br>泉山             |               |                             | 14:00~14:45<br>ZUMBAGOLD<br>石川(裕)               |                              |               |     |                                    | 14:45~15:30<br>チャレンジW<br>原田               |               |     |                                    | 14:00~14:45<br>ヨガ<br>近藤           | 14:15~14:45<br>スイムライズ30<br>山野   |   |                      | 14:00~14:45                | ヨガ<br>近藤           | 14:00                           |            |                    |      |
| 15:00 |   |  |               |     | 15:20~16:05<br>フラダンス<br>岡本         |  |               |                                 |                                   |                                     |               |     |  |  |               | 15:00~15:45<br>チャレンジW<br>清田 |   |                              |               |     | 15:00~15:45<br>SALSATION@<br>岡本(由) |   |               |     | 15:00~15:45<br>SALSATION@<br>岡本(由) |                                   |                                 |   | 15:30~16:30          | スイミング<br>スクール<br>A         | 15:00              |                                 |            |                    |      |
| 16:00 |   |  |               |     |                                    |  |               |                                 |                                   |                                     |               |     |  |  |               |                             |   |                              |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   | 16:00~16:45<br>フィットワ<br>田澤 整理券  | 16:30~17:30                             | スイミング<br>スクール<br>B   | 16:00                      |                    |                                 |            |                    |      |
| 17:00 |   | 17:00~18:00<br>正道会館<br>空手スクール<br>有料キッズスクール |               |     |                                    |  |               |                                 |                                   |                                     |               |     |  |  |               |                             |   |                              |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   | 17:00~17:30<br>ユーハワード<br>田澤 整理券 | 17:30~18:30                             | スイミング<br>スクール<br>C   | 17:00                      |                    |                                 |            |                    |      |
| 18:00 |   |  |               |     |                                    |  |               |                                 |                                   |                                     |               |     |  |  |               |                             |   |                              |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   | 18:15~19:00<br>SALSATION@<br>清水 | 18:15~19:00<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>asami |                      |                            | 18:00~19:10        | キッズバレエ<br>スクール<br>(幼児)<br>有料キッズ | 18:00      |                    |      |
| 19:00 |   |  |               |     | 19:00~19:30<br>ユーハワード<br>田澤        | 19:00~19:45<br>パワーエアロ<br>伊藤                  |               |                                 | 19:15~19:45<br>メイクボディ<br>本村       |                                     |               |     | 19:00~19:30<br>フィットワ<br>相関 整理券             | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>海老原            |               |                             |   |                              |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>大橋      |   |                      |                            | 19:00              |                                 |            |                    |      |
| 20:00 | 20:20~21:05<br>バルトン<br>ソールダンス<br>佐々木            | 20:15~20:40<br>Live10<br>原田                |               |     | 20:00~20:45<br>メカダンス<br>泉山         | 20:15~20:45<br>X5 5<br>高橋 整理券                |               |                                 | 20:00~20:45<br>チャレンジW<br>MAKI 整理券 | 20:00~20:45<br>ヨガ<br>本村             |               |     | 20:00~20:45<br>X5 5<br>相関 整理券              | 20:00~20:45<br>ハグヨガ<br>asami           |               |                             | 20:00~20:45<br>コアファンエアロ<br>井本                   | 20:15~20:45<br>メイクボディ<br>大谷  |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   |                                 |   | 20:00~20:30          | プライベート<br>スイムレッスン<br>吉川 有料 | 20:00              |                                 |            |                    |      |
| 21:00 | 21:20~22:00<br>NCA認定<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木 | 21:00~21:30<br>ユーハワード<br>田澤                |               |     | 21:00~21:45<br>フィットワ<br>高橋 整理券     |  |               | 21:00~21:40<br>かんたんステップ<br>MAKI |                                   |                                     |               |     | 21:00~21:45<br>美姿勢エクササイズ<br>内閣             |  |               | 21:00~21:45<br>ラテンエアロ<br>井本 | 21:15~22:00<br>ヨガ<br>伊藤                         |                              |               |     |                                    | 21:00~21:45<br>スイムライズ45<br>原部             |               |     |                                    |                                   |                                 | 19:45~                                  | 整理券配布時間<br>ジムカウンターにて | 21:00~21:30                | スイミング<br>スクール<br>C | 21:00                           |            |                    |      |
| 22:00 |   |  |               |     |                                    |  |               |                                 |                                   |                                     |               |     |  |  |               |                             |   |                              |               |     |                                    |   |               |     |                                    |                                   |                                 |   |                      |                            |                    |                                 | 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**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、**背面感染**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**

**一部レッスンの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

プログラムを楽しま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