

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 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										9:30～10:00 アクアウォーキング 岡田				整理券配布時間 9:15～ ジムカウンターにて				9:30～10:00 アクアウォーキング 岡田		整理券配布時間 9:15～ ジムカウンターにて				9:30～10:15 ベビースイミング	9:15～10:15 スイミング スクール C	9:00
10:00	10:00～10:45 ラテンエクスプレス コンサルサ 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 ベーシック ピラティス 大橋	10:00～10:45 シェイプアップ カンフー 安達		10:00～10:45 スイムレッスン 西泳ぎ 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		10:30～11:00 初めて4泳法 中村	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		10:30～11:00 初めて4泳法 中村	10:00～10:45 かんたんエアロ 大橋 整理券	10:00～10:45 ヨガ 近藤		10:30～11:15 ベビースイミング	10:00～10:45 メイクボディ 石川(裕) 整理券	10:00～10:45 ヨガ 高橋			10:30～11:30 スイミング スクール A	整理券配布時間 10:15～ ジムカウンターにて	10:15～11:15 スイミング スクール BC	10:00
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		11:15～11:45 初めて平泳ぎ 中村	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 初めて平泳ぎ 中村	11:00～11:45 バレットン 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			11:30～12:30 スイミング スクール B	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	11:00	
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	12:00～12:30 水慣れ 杏説	12:15～13:00 ラデンエアロ 井本	12:00～12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤	12:00～12:30 プライベート スイムレッスン 吉川 有料		12:00～12:45 ZUMBA 石川 (裕)	12:00～12:45 オキシジェノ 近藤		12:30～13:15 長距離泳法 杏説	12:00～12:45 SALSATION® 岡本 (由)		12:00～12:45 スィムトライ45 中村	整理券配布時間 10:45～ ジムカウンターにて	12:00～12:30 フアイトウ 西川 整理券	12:00～12:45 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木		12:10～12:55 フアイトウ 田澤 整理券	整理券配布時間 9:30～ ジムカウンターにて			12:15～13:00 オキシジェノ 近藤	12:30～13:00 アクアウォーキング 岡田	12:00		
13:00	13:00～13:45 チャレンジW 本村		12:45～13:15 初めてスイム 杏説	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		13:30～14:00 アクアエアロ30 岡田	13:15～14:00 バレットン 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 スイムレッスン 吉川 有料	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	13:00		
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 景山			14:00～14:45 ZUMBAGOLD 石川 (裕)		13:45～14:30 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	14:00			
15:00			15:30～16:30 スイミング スクール A	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			15:30～16:30 スイミング スクール A		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) 整理券	整理券配布時間 14:15～ ジムカウンターにて		15:30～16:30 スイミング スクール B	15:00～15:45 メガダンス 景山	15:00				
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 B			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 B										16:00～16:45 フアイトウ 田澤 整理券	整理券配布時間 15:15～ ジムカウンターにて	16:30～17:30 スイミング スクール C	16:00			
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 C		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 C				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 C		17:00～18:00 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	17:30～18:30 スイミング スクール C	17:00			
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		整理券配布時間 17:45～ ジムカウンターにて	19:00～19:30 フアイトウ 相関 整理券	19:00～19:45 ピラティス 海老原			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			18:15～19:00 SALSATION® 清水	18:15～19:00 フィットネス パワーヨガ asami	18:00		
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		整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて	20:00～20:45 X5 5 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			19:15～20:00 ピラティス 大橋				19:00			
20:00	20:20～21:05 バレットン ソールサンセシス 佐々木	20:15～20:40 Live10 原田	20:00～20:30 プライベート スイムレッスン 吉川 有料	20:00～20:45 メガダンス 景山	20:15～20:45 X5 5 高畑 整理券	整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて	20:15～20:45 初めて 平泳ぎ&バタフライ 山野	20:00～20:45 チャレンジW MAKI 整理券	20:00～20:45 ヨガ 本村			21:00～21:45 かんたんステップ MAKI	21:00～21:45 美姿勢エクササイズ 内園			21:00～21:45 ラデンエアロ 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				
21:00		21:00～21:30 ユーバウンド 田澤		21:00～21:45 ファイトウ 高畑 整理券		21:00～21:45 4泳法ドリル 藤部						21:00～21:45 かんたんエアロ 内園				21:00～21:45 ラデンエアロ 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				
22:00			整理券配布時間 19:45～ ジムカウンターにて																						22:00		
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				《 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。			
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、背面指導を基本と致します 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。																											