

2021年 10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															9:15~10:15 スイミング スクール C		
10:00	10:00~10:45 ランニング 石川(ま) 整理券	10:00~10:45 エクササイズ 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 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							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 大橋	11:15~11:45 フットウ 田澤			11:00~11:45 腰痛予防体操 徳岡	11:00~11:45 シェイプアップ 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			10:30~11:00 初めて クロール&バタフライ 中村	11:00~11:45 ハルトン スタンディングフロ 佐々木	11:00~11:45 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				
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			12:15~13:00 ランニング 井本	12:00~12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 西澤			12:00~12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00~12:45 オキシジェン 近藤			12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)	12:00~12:45 スライムライズ 中村			12:00~12:45 初めて クロール&バタフライ 中村	12:00~12:30 フットウ 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 フットウ 田澤 整理券	整理券配布時間 9:30~ ジムカウンターにて							11:15~12:15 スイミング スクール AB				
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			13:00~13:45 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 ハルトン スタンディングフロ 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 初めてバタフライ 原田			13:45~14:30 チャレンジW 原田	13:45~14:30 太極拳 安達							13:30~14:00 初めて再泳ぎ 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)					15:00~15:45 チャレンジW 清田	15:00~15:45 SALSATION® 岡本(由) 整理券							14:15~14:45 スライムライズ 山野				
15:00					15:20~16:05 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																																
18:00				17:30~18:30 スイミング スクール C																														
19:00					19:00~19:30 ユーパウンド 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 フットウ 相関 整理券	19:00~19:45 ピラティス 海老原																				
20:00	20:20~21:05 ハルトン 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																
21:00	21:20~22:00 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木	21:00~21:30 ユーパウンド 田澤			21:00~21:45 フットウ 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W 山野			21:00~21:45 美姿勢エクササイズ 内藤			21:00~21:45 ランニング 井本	21:15~22:00 ヨガ 伊藤																	
22:00																																		

**プログラム受講時のお願い** GUNZE SPORTS

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