

2021年 11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																											9:15~10:15 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 コンタス 石川(ま) 整理券	10:00~10:45 かんたんエアロ 吉川			10:00~10:45 パーソナル 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					9:30~10:15 ベビースイミング	9:30~10:15 スイミング スクール BC									
11:00	整理券配布時間 10:30~ ジムカウンターにて				11:00~11:45 シェイプアップエアロ 大橋	11:15~11:45 フィットワ 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			10:30~11:00 初めて クロール&バタフライ 中村	11:00~11:45 バルトン 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					10:30~11:15 ベビースイミング	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 オキシジェン 近藤			12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)				12:00~12:45 フィットワ 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 フィットワ 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	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								
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 バルトン 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)				13:00~13:45 初めてバタフライ 原田							13:00~14:00 初めて水泳 山野	13:15~13:45 ストレッチボール 近藤	13:30~14:00 初めて水泳 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)				13:45~14:30 チャレンジスイム 原田									14:00~14:45 ヨガ 近藤	14:15~14:45 スイムトライ30 山野						
15:00					15:20~16:05 フラダンス 岡本												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									14:30~15:30 スイミング スクール AB	15:00~15:45 メガダンス 泉山					
16:00																																	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			
17:00																																		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		
18:00																																		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		
19:00																																		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		
20:00	20:00~21:05 バルトン ソールダンス 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 ハグヨガ 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																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		
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 ユーバウンド 田澤			21:00~21:45 フィットワ 高畑 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 美姿勢エクササイズ 内閣																					18:15~19:00 SALSATION® 清水	18:15~19:00 フィットネス パワーヨガ asami		
22:00																																		19:00~19:30 ユーバウンド 伊藤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤		
																																		19:00~19:45 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 19:45~ ジムカウンターにて	整理券配布時間 17:45~ 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	整理券配布時間 17:15~ ジムカウンターにて		
																																			整理券配布時間 10:45~ ジムカウンターにて	整理券配布時間 10:20~ ジムカウンターにて	
																																			整理券配布時間 9:15~ ジムカウンターにて	整理券配布時間 9:15~ ジムカウンターにて	
																																			整理券配布時間 9:30~10:00 アクアウォーキング 岡田	整理券配布時間 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	整理券配布時間 9:15~ ジムカウンターにて
																																				整理券配布時間 10:15~ ジムカウンターにて	整理券配布時間 10:15~ ジムカウンターにて
																																				整理券配布時間 9:30~10:15 アクアウォーキング 岡田	整理券配布時間 9:30~10:15 アクアウォーキング 岡田
																																				整理券配布時間 9:15~10:15 スイミング スクール C	整理券配布時間 9:15~10:15 スイミング スクール C
																																				整理券配布時間 9:30~10:15 ベビースイミング	整理券配布時間 9:30~10:15 ベビースイミング
																																				整理券配布時間 10:30~11:15 ベビースイミング	整理券配布時間 10:30~11:15 ベビースイミング
																																				整理券配布時間 10:30~11:30 スイミング スクール A	整理券配布時間 10:30~11:30 スイミング スクール A
																																				整理券配布時間 11:30~12:30 スイミング スクール B	整理券配布時間 11:30~12:30 スイミング スクール B
																																				整理券配布時間 11:15~12:00 メイクボディ 奥田 整理券	整理券配布時間 11:15~12:00 メイクボディ 奥田 整理券
																																				整理券配布時間 12:30~13:00 アクアウォーキング 奥田	整理券配布時間 12:30~13:00 アクアウォーキング 奥田
																																				12:45~13:15 初めてスイム 香取	12:45~13:15 初めてスイム 香取
																																				13:00~13:45 チャレンジW 本村	13:00~13:45 チャレンジW 本村
																																				13:30~14:00 プライベート スイムレッスン 香取 有料	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	13:15~13:45 ストレッチボール 近藤
																																				13:30~14:00 初めて水泳 山野	13:30~14:00 初めて水泳 山野
																																				14:00~14:45 ジャズダンス 谷向	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
																																				14:30~14:00 アクアエアロ30 岡田	14:30~14:15 シェイプアップ エアロ 片山(理)
																																				14:35~15:20 ヨガ 片山(理)	14:30~15:15 メガダンス 泉山
																																				15:00~15:45 チャレンジW 清田	15:00~15:45 チャレンジW 清田
																																				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	15:30~16:30 スイミング スクール A