

2021年 12月

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<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<br>9:15～<br>ジムカウンターにて                  |                                            |               |                                   |                                     |                                              |               |     |                                   |                                     |               |     |                                            |                                         |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                |                                                |                                         | 9:15～10:15<br>スイミング<br>スクール<br>C |                                    |       |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ランニング<br>コウサキ<br>石川 (ま) 整理券     | 10:00～10:45<br>エクササイズ<br>吉川                |               |                                   | 10:00～10:45<br>ベテリック<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      |               |     |       |                                | 9:30～10:15<br>ベビースイミング                         | 10:15～11:15<br>スイミング<br>スクール<br>BC      |                                  |                                    |       |
| 11:00 | 11:10～11:40<br>ストレッチボール®<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<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>マットサイエンス<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>スタンディングフロ<br>佐々木        | 11:00～11:45<br>ピラティス<br>mika |               |                               | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>石川 (裕)     | 11:00～11:45<br>かんたんエアロ<br>高橋 |               |     |       |                                | 10:30～11:15<br>ベビースイミング                        | 10:30～11:30<br>スイミング<br>スクール<br>A       | 11:15～12:00<br>メイクボディ<br>奥田 整理券  | 11:15～12:15<br>スイミング<br>スクール<br>AB |       |
| 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           |               | 12:00～12:30<br>水曜日<br>音読          | 12:15～13:00<br>ランニング<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>フィット<br>西川 整理券 | 12:00～12:45<br>NCA認定<br>セルフ<br>コアトレーニング<br>佐々木 |                              |               | 12:10～12:55<br>フィット<br>田澤 整理券 |                                    |                              |               |     |       | 12:30～13:15<br>アクアエクササイズ<br>奥田 |                                                |                                         |                                  |                                    |       |
| 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>スタンディングフロ<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)                    |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 13:00～13:30<br>初めてバタフライ<br>原田                  | 13:15～13:45<br>ストレッチボール®<br>近藤          | 13:30～14:00<br>初めて水泳<br>山野       |                                    |       |
| 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>メガダンス<br>泉山              |               |                               | 14:00～14:45<br>ZUMBAGOLD<br>石川 (裕)             |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 13:45～14:30<br>チャレンジスイム<br>原田                  | 13:45～14:30<br>太極拳<br>安達                | 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      |       |
| 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) 整理券        | 15:30～16:30<br>スイミング<br>スクール<br>AB      | 15:00～15:45<br>メガダンス<br>泉山       |                                    |       |
| 16:00 |                                                |                                            |               | 15:30～16:30<br>スイミング<br>スクール<br>A |                                     |                                              |               |     |                                   |                                     |               |     |                                            |                                         |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 15:30～16:30<br>スイミング<br>スクール<br>A              | 15:30～16:30<br>スイミング<br>スクール<br>B       | 16:00～16:45<br>フィット<br>田澤 整理券    | 16:15～<br>ジムカウンターにて                |       |
| 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 |               | 16:30～17:30<br>スイミング<br>スクール<br>B |                                     |                                              |               |     |                                   |                                     |               |     |                                            |                                         |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 16:30～17:30<br>スイミング<br>スクール<br>B              | 16:30～17:30<br>スイミング<br>スクール<br>C       | 17:00～17:30<br>ユーバウンド<br>田澤 整理券  | 17:15～<br>ジムカウンターにて                |       |
| 18:00 |                                                |                                            |               | 17:30～18:30<br>スイミング<br>スクール<br>C |                                     |                                              |               |     |                                   |                                     |               |     |                                            |                                         |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 17:30～18:30<br>スイミング<br>スクール<br>C              | 17:30～18:30<br>スイミング<br>スクール<br>C       |                                  |                                    |       |
| 19:00 |                                                |                                            |               |                                   | 19:00～19:30<br>ユーバウンド<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       | 整理券配布時間<br>19:00～<br>ジムカウンターにて      |               |     | 19:00～19:30<br>フィット<br>相関 整理券              | 19:00～19:45<br>ピラティス<br>海老原             |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 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 | 19:15～<br>ジムカウンターにて              | 19:00                              |       |
| 20:00 | 20:20～21:05<br>バルトン<br>ソールセッション<br>佐々木         | 20:15～20:40<br>Live10<br>原田                |               |                                   | 20:00～20:45<br>メガダンス<br>泉山          | 20:15～20:45<br>X55<br>高畑 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>X55<br>相関 整理券               | 20:00～20:45<br>ハタヨガ<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  |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 18:10～19:10<br>キッズバレエ<br>スクール<br>(幼児)<br>有料キッズ | 18:45～<br>ジムカウンターにて                     | 20:00                            |                                    |       |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>NCA認定<br>セルフ<br>コアトレーニング<br>佐々木 | 21:00～21:30<br>ユーバウンド<br>田澤                |               |                                   | 21:00～21:45<br>フィット<br>高畑 整理券       | 整理券配布時間<br>19:15～<br>ジムカウンターにて               |               |     | 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>内藤             |                                         |               |                               |                                                |                              |               |                               |                                    |                              |               |     |       |                                | 19:45～<br>ジムカウンターにて                            | 21:00～21:45<br>ランニング<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>藤部      | 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**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、**背面監視**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