2022年　7月　プログラムタイムテーブル　グンゼスポーツ　アイビースクエア

月曜日

	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		
10:00	10：00～10：45 ラテンエクスプレス コンサルサ 石川（ま）	10：00～10：45 エクササイズチューブ 吉川 整理券		
11:00	整理券配布時間 10:30～ ジムカウンターにて 11:10～11:40 ストレッチポール® 近藤 整理券	11：00～11：45 かんたんエアロ YUKA		10：30～11：15 ベビースイミング
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 はじめてプール 斎脱
13:00	13：00～13：45 チャレンジW 本村			12：45～13：15 初級クロール 斎脱
14:00		14：00～14：45 ジャズダンス 谷向		13：30～14：00 プライベート スイムレッスン 斎脱 有料
15:00				15：30～16：30 スイミングスクール A
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール AB
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
18:00				
19:00		整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて		20：00～20：30 プライベート スイムレッスン 吉川 有料
20:00	20：00～20：45 ファイトウ 川島 整理券	20：20～21：05 バレトン ソールシンセシス 佐々木		
21:00	21：05～21：35 トップライド 川島 整理券	21：20～22：00 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木		
22:00	整理券配布時間 19:45～ ジムカウンターにて 定員15名			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	フロアエクササイズ	プール
9:00				
10:00	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 スキルＵＰ クロール&背泳ぎ 吉川
11:00	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
12:00	12：15～13：00 ラテンエアロ 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
13:00	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		
14:00	14：20～15：05 チャレンジW 小室	14：20～15：05 太極拳 上田		
15:00	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
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール AB
17:00		17：00～18：00 キッズダンス 有料キッズスクール		17：30～18：30 スイミングスクール C
18:00				
19:00	19：00～19：45 ユーパウンド 田澤	19：00～19：45 パワーエアロ 伊藤		
20:00	20：15～21：00 X５５ 山野	20：00～20：45 メガダンス 景山		20:15～20：45 初級 クロール&背泳ぎ 服部
21:00				21：00～21：45 4泳法ドリル 服部
22:00				

水曜日

	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
10:00	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		10：30～11：15 ベビースイミング
11:00	11：00～11：45 腰痛予防体操 徳岡	整理券配布時間 10:20～ ジムカウンターにて 11：00～11：45 シェイプアップエアロ 荒川 整理券		
12:00	12：00～12：45 ZUMBA 石川（裕）	12：00～12：45 オキシジェノ 近藤		12：45～13：15 初級 背泳ぎ 斎脱
13:00	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
14:00	14：00～14：45 ヨガ 田澤	14：00～14：45 シェイプアップエアロ 濱田		
15:00				15：30～16：30 スイミングスクール A
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール AB
17:00	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
18:00	18：10～19：10 キッズバレエスクール（児童）有料キッズ			
19:00	整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて 20：00～20：45 チャレンジW MAKI 整理券	20：30～21：00 ビラティス 徳岡		
20:00	21：00～21：40 かんたんステップ MAKI	21：15～22：00 ユーパウンド 徳岡		
21:00				
22:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	フロアエクササイズ	プール
9:00				9：30～10：15 【有料】成人スイミングスクール
10:00	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 初級 平泳ぎ 中村
11:00	11：00～11：45 マットサイエンス ミキ	11：15～12：00 コリオファンエアロ 濱田		11：15～12：00 スキルUP バタフライ&平泳ぎ 中村
12:00	12：00～12：45 SALSATION® 岡本（由）			12：15～13：00 アスリート 4泳法 中村
13:00	13：15～14：00 バレトン 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）		
14:00	14：35～15：20 ヨガ 片山（理）	14：30～15：15 メガダンス 景山		
15:00				15：30～16：30 スイミングスクール A
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール AB
17:00				17：30～18：30 スイミングスクール C
18:00	整理券配布時間 17:45～ ジムカウンターにて 19：00～19：30 ファイトウ 祖関 整理券	19：00～19：45 ビラティス 海老原		
19:00	整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて			
20:00	20：00～20：45 X５５ 祖関 整理券	20：00～20：45 ハタヨガ asami		
21:00	21：00～21：45 美姿勢エクササイズ 内園			
22:00				

金曜日

	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
10:00	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
11:00	11：00～11：45 バレトン スタンディングフロー 佐々木	11：00～11：45 ビラティス mika		
12:00	12：00～12：30 ファイトウ 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		
13:00	13：00～13：45 ヨガ 石川（裕）			13：30～14：00 初級 バタフライ 山野
14:00	14：00～14：45 ZUMBAGOLD 石川（裕）			14：15～15：00 トレーニング 4泳法 山野
15:00	15：00～15：45 チャレンジW 濱田			15：30～16：30 スイミングスクール A
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール AB
17:00		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
18:00		18：10～19：10 キッズバレエスクール（児童）有料キッズ		
19:00	整理券配布時間 19:15～ ジムカウンターにて	19：45～20：15 メイクボディ 大谷		
20:00	20：00～20：45 コリオファンエアロ 井本 整理券	20：30～21：15 ヨガ 伊藤		
21:00	21：00～21：45 ラテンエアロ 井本			21：00～21：45 アスリート 4泳法 服部
22:00				

土曜日

	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		
10:00	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
11:00	11：00～11：45 ZUMBA 石川（裕）	11：00～11：45 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	整理券配布時間 9:30～ ジムカウンターにて 12：10～12：55 ファイトウ 田澤 整理券			11：30～12：30 スイミングスクール B
13:00	13：45～14：30 太極拳 安達			13：30～14：00 プライベート スイムレッスン 吉川 有料
14:00	整理券配布時間 14:15～ ジムカウンターにて 15：00～15：45 SALSATION® 岡本（由） 整理券			14：30～15：30 スイミングスクール AB
15:00				15：30～16：30 スイミングスクール AB
16:00				16：30～17：30 スイミングスクール C
17:00				17：30～18：30 スイミングスクール C
18:00	18：15～19：00 SALSATION® 清水	18：15～19：00 フィットネスパワーヨガ asami		
19:00	19：15～20：00 ZUMBA 清水			
20:00				
21:00				
22:00				

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
9:00				9：15～10：15 スイミングスクール C
10:00				10：15～11：15 スイミングスクール BC
11:00	整理券配布時間 10:15～ ジムカウンターにて 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
12:00	12：15～13：00 オキシジェノ 近藤			12：30～13：15 アクアエクササイズ 奥田
13:00	13：15～13：45 ストレッチポール 近藤			13：30～14：00 トレーニング クロール 山野
14:00	14：00～14：45 ヨガ 近藤			14：15～14：45 アスリート クロール 山野
15:00	15：00～15：45 メガダンス 景山			
16:00	整理券配布時間 15:15～ ジムカウンターにて 16：00～16：45 ファイトウ 田澤 整理券			
17:00	整理券配布時間 16:15～ ジムカウンターにて 17：00～17：30 ユーパウンド 田澤 整理券			17：15～17：45 プライベート スイムレッスン 斎脱 有料
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
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、背面指導を基本と致します

《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。

定員のお知らせ

Aスタジオ・プール　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。

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