

2023年 5月

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												9:30~10:00 アクアウォーキング 岡田																				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 コサルサ 石川 (ま)	10:00~10:45 エクササイズチューブ 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 スキルUP 平泳ぎ&バタフライ 吉川	10:00~10:40 かんたんステップ 徳岡	10:00~10:45 ヨガ 飛川			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	10:00~10:45 ヨガ 近藤			10:00~10:45 メイクボディ 石川(裕)	10:00~10:45 ヨガ 高橋						9:30~10:15 アクアウォーキング 岡田	9:30~10:15 ベビースイミング			
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	11:00~11:45 フィットウ 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 飛川			11:00~11:45 マットサイズ ミキ	11:15~12:00 コアファンエアロ 清田			11:00~11:45 バルトン スタンディングフロー 佐々木	11:00~11:45 ピラティス mika			11:00~11:45 ZUMBA 石川 (裕)	11:00~11:45 かんたんエアロ 高橋						10:30~11:00 初級 平泳ぎ 中村	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		12:00~12:30 はじめてプール 巻脱	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 オキシジェン 近藤			12:00~12:45 SALSATION® 岡本 (由)				12:00~12:30 ファイトウ 西川	12:00~12:45 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木										11:15~12:00 メイクボディ 奥田	11:30~12:30 スイミング スクール B				
13:00	13:00~13:45 チャレンジW 本村			12:45~13:15 初級クロール 巻脱	12:15~13:00 ラテンエアロ 井本			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ー 岡本 (由)	13:00~13:45 シェイプアップ エアロ 片山 (理)			13:00~13:45 ヨガ 石川 (裕)					12:30~13:15 X55 山野						12:30~13:15 アクアエクササイズ 奥田	12:30~13:15 チャレンジW 近藤	13:30~14:00 プライベート スイムレッスン 巻脱 有料			
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 近藤			14:15~15:00 ヨガ 片山 (理)	14:15~15:00 メガダンス 泉山			14:00~14:45 ZUMBAGOLD 石川 (裕)					13:45~14:30 太極拳 安達						14:00~14:45 ヨガ 近藤	14:15~14:45 初級 バタフライ 山野	14:30~15:30 スイミング スクール AB			
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)						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				
16:00				15:30~16:30 スイミング スクール A																								16:00~16:45 ファイトウ 田澤	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 AB					17:00~18:00 キッズダンス 有料キッズスクール									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 AB	17:30~18:30 スイミング スクール AB	17:00~17:30 ユー・ハウト 田澤	17:30~18:30 スイミング スクール C	17:15~17:45 プライベート スイムレッスン 巻脱 有料		
18:00				17:30~18:30 スイミング スクール C					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			18:15~19:00 SALSATION® 清水	18:15~19:00 フィットネス パワーヨガ asami				18:30~19:30 スイミング スクール C	18:30~19:30 スイミング スクール C					
19:00					19:00~19:45 ユー・ハウト 田澤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤							19:00~19:30 ファイトウ 祖間	19:00~19:45 ピラティス 海老原							19:15~20:00 ZUMBA 清水						19:30~20:30 スイミング スクール C	19:30~20:30 スイミング スクール C				
20:00	20:00~20:45 ファイトウ 川島	20:20~21:05 バルトン ソールタンセシス 佐々木			20:15~21:00 X55 山野	20:00~20:45 メガダンス 泉山			20:00~20:45 チャレンジW MAKI	20:30~21:00 ピラティス 徳岡			20:00~20:45 X55 祖間	20:00~20:45 ハタヨガ asami			20:00~20:45 コアファンエアロ 井本										20:30~21:15 ヨガ 伊藤	20:30~21:15 スイミング スクール C	20:00~20:45 メイクボディ 大谷			
21:00	21:05~21:35 トップライト 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			21:00~21:45 4泳法トリル 巻脱	21:00~21:40 かんたんステップ MAKI			21:00~21:40 かんたんステップ MAKI	21:15~22:00 ユー・ハウト 徳岡			21:00~21:45 美姿勢エクササイズ 内藤			21:00~21:45 ラテンエアロ 井本					21:00~21:45 アスリート 4泳法 巻脱						21:00~21:45 スイミング スクール C	21:00~21:45 スイミング スクール C				
22:00																																

【各クラスの定員】

【スタジオ】Aスタジオ	54名	36名
【スタジオ】Bスタジオ	45名	30名
【スタジオ】C	40名	30名
【スタジオ】D	30名	36名
【スタジオ】E	40名	36名
【スタジオ】F	15名	—
【プール】	50名	—

※ 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