

2023年 6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 ファイトウ 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 マットサイエンス ミキ	11:15~12:00 コロファンエアロ 清田			11:15~12:00 4泳法 中村					11:00~11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:00~11:45 かんたんエアロ 高橋						10:30~11:15 アクアウォーキング 岡田	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			12:15~13:00 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 青丸	12:00~12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00~12:45 オキシジェノ 近藤			12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)				12:15~13:00 アスリート 4泳法 中村			11:45~12:15 初級 背泳ぎ 南								11:30~12:30 スイミング スクール A	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				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 バレトン 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)							12:30~13:15 トレニング 4泳法 南			12:30~13:15 X55 山野				11:15~12:00 メイクボディ 奥田	11:15~12:15 スイミング スクール AB			
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		14:15~14:45 初級クロール 山野	14:00~14:45 ヨガ 近藤					14:15~15:00 ヨガ 片山(理)	14:15~15:00 週替りレッスン							13:45~14:30 太極拳 安達						13:15~13:45 ストレッチボール® 近藤	13:30~14:00 初級 バタフライ 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)						14:45~15:30 スイミング スクール AB	15:00~15:45 週替りレッスン		
16:00				15:30~16:30 スイミング スクール A																										14:30~15:30 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																				16:30~17:30 スイミング スクール AB	16:00~16:45 ファイトウ 田澤		
18:00				16:30~17:30 スイミング スクール AB					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 AB																		17:30~18:30 スイミング スクール C	17:00~17:45 プライベート スイムレッスン 南 有料			
19:00					19:00~19:45 ユーバウンド 田澤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤			18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ					19:00~19:30 ファイトウ 祖間	19:00~19:45 ピラティス 海老原							18:15~19:00 SALSATION® 清水	18:15~19:00 フィットネス パワーヨガ asami						16:30~17:30 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 バレトン ソールダンス 佐々木			20:15~21:00 X55 山野	20:15~21:00 ヨガ 田澤			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					19:45~20:15 メイクボディ 大谷								15:30~16:30 スイミング スクール A	15:00~15:45 チャレンジW 清田				
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 藤部	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 ユーバウンド 徳岡			21:00~21:45 美姿勢エクササイズ 内藤								20:00~20:45 コロファンエアロ 井本	20:30~21:15 ヨガ 伊藤						16:30~17:30 スイミング スクール AB	17:00~17:30 ユーバウンド 田澤			
22:00																												17:30~18:30 スイミング スクール C				

整理券配布時間
10:30~
ジムカウンターにて

●1日 X55 山野
●8日 ZUMBA 原田
●15日 ZUMBA 原田
●22日 ZUMBA 原田
●29日 ZUMBA 原田

●4日 ZUMBA 内藤
●11日 X55 山野
●18日 X55 山野
●25日 X55 山野

【各クラスの定員】

【スタジオ】Aスタジオ	60名	Bスタジオ	40名
下配以外	60名		40名
ステップ	45名		30名
トランポリン	45名		30名
ストレッチボール	40名		30名
ボール	30名		36名
チューブ	40名		36名
バイク	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