

2023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 クロール&背泳ぎ 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		10:30~11:00 初級 バクブライ 中村	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						10:30~10:15 ベビースイミング	10:30~11:15 スイミング スクール BC			
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 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)	11:00~11:45 かんたんエアロ 高橋						10:30~11:30 スイミング スクール A	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		
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 有料	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	12:00~12:30 フアイトウ 西川	12:00~12:45 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木								12:00~12:30 初級 平泳ぎ 南	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	13:00~13:45 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		13:30~14:00 プライベート スイムレッスン 山野 有料	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)	13:00~13:45 シェイプアップ エアロ 片山(理)			13:00~13:45 ヨガ 石川(裕)										12:45~13:30 トレーニング 4泳法 南	13:15~13:45 ストレッチボール® 近藤	13:30~14:00 初級 背泳ぎ 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		14:15~14:45 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)	14:15~14:45 X55 山野			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 アスリート クロール 山野					
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									15:00~15:45 チャレンジW 清田					15:00~15:45 SALSATION® 岡本(由)					14:30~15:30 スイミング スクール AB	15:00~15:45 過替りレッスン				
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																				16:00~16:45 フアイトウ 田澤				
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						17:00~18:00 キッズダンス 有料キッズスクール																			17:00~17:30 ユーパウンド 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 南 有料			
18:00				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																								
19:00								18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ																								
20:00	20:00~20:45 フアイトウ 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	20:15~21:00 ヨガ 田澤		20:15~20:45 初級 クロール&平泳ぎ 藤部	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 福間	20:00~20:45 ハタヨガ asami			20:00~20:45 コロファンエアロ 井本	20:30~21:15 ヨガ 伊藤														
21:00	21:05~21:35 トップブライ 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	21:15~22:00 ユーパウンド 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 藤部					
22:00																																

●2日 X55 山野  
●9日 ZUMBA 内藤  
●16日 X55 山野  
●23日 X55 山野  
●30日 X55 山野

●7日・14日・21日は  
休講となります。

**【各クラスの定員】**

【スタジオ】Aスタジオ	60名	40名
【スタジオ】Bスタジオ	45名	30名
【スタジオ】C	40名	30名
【プール】	50名	—

下配以外  
ステップ 60名  
トランポリン 45名  
ストレッチボール 40名  
ボール 30名  
チューブ 40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