

2023年 11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

Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Includes various activities like swimming, yoga, and fitness classes.

【各クラスの定員】
【スタジオ】Aスタジオ Bスタジオ
下記以外 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 1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。

筋力・有酸素運動を音に合わせて行い、格闘技の要素も取り入れたハイインパクトなワークアウトクラスです。
大きめのタオルをご持参ください

整理券配布時間
10:30～
ジムカウンターにて

整理券配布時間
20:05～
ジムカウンターにて
定員15名

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