

2024年 2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	9:00
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			10:00~10:45 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 ベビースイミング	10:00			
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 ファイドウ 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 濱田			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	11:00			
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 オキシジェン 近藤					12:00~12:45 SALSATION@ 岡本 (由)	12:15~12:45 体脂肪KO対策 岡田			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			12:00~12:30 初級 クロール 南				11:30~12:30 スイミング スクール B	12:00				
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 ストレッチ&ピラティス 本村							13:15~14:00 コンディショニング withバレエ 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 X55 山野	12:30~13:15 アクアエクササイズ 奥田				11:30~12:15 スイミング スクール AB	13:00			
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	14:00~14:45 ヨガ 近藤							14:15~14:45 初級背泳ぎ 山野	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 アスリート クロール 山野	14:00			
15:00					15:20~16:05 フラダンス 岡本											15:00~15:45 チャレンジW 濱田									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 メガダンス 泉山	15:00			
16:00																											16:00~16:45 ファイトウ 田澤	16:00~17:30 スイミング スクール AB	16:00				
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	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	17:00~18:00 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	17:30~18:30 スイミング スクール C			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					17:00~17:30 ユーバウンド 田澤	17:30~18:30 スイミング スクール C	17:00				
18:00																													17:15~17:45 プライベート スイムレッスン 南 有料	18:00			
19:00					19:00~19:45 ユーバウンド 田澤											19:00~19:30 ファイトウ 祖岡	19:00~19:45 ピラティス 海老原															19:00	
20:00	20:00~20:45 ファイトウ 川島	20:20~21:05 バルトン ソールンセス 佐々木			20:00~20:30 メイクボディ 大谷	20:15~20:45 初級 平泳ぎ&バタフライ 藤部			20:00~20:30 ユーバウンド 山野	19:30~20:15 メガダンス 泉山	20:00~20:30 ユーバウンド 山野					20:00~20:45 X55 祖岡			19:45~20:30 STRONG Nation 原田			20:00~20:45 コアファンエアロ 井本			20:45~21:15 メイクボディ 大谷					20:00			
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			20:45~21:30 ヨガ 田澤	21:00~21:45 4泳法トリル 藤部			20:45~21:30 X55 山野						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	21:00~21:30 スイミング スクール C	21:00				
22:00																															22:00		

整理券配布時間
10:30~
ジムカウンターにて

【2月限定クラス】
体脂肪KOにエンターしての方も、
していない方も参加可能です！
体脂肪をKOしたい方！
一緒にトレーニングしましょう！

筋トレ・有酸素運動を音に合わせて
を行い、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

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

《 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。

【各クラスの定員】

【スタジオ】Aスタジオ	60名	40名
Bスタジオ	40名	—
下配以外	45名	30名
ステップ	45名	30名
トランポリン	40名	30名
ストレッチボール	40名	30名
ボール	40名	40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。