

2024年 4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 徳岡	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 ペビースイミング				
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 かんたんエアロ 大橋	11:00~11:45 フィット 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 濱田			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 クロール 南	10:30~11:15 ペビースイミング				
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 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)				12:00~12:30 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 バタフライ 南							12:00~12:30 アクアウォーキング 岡田	12:00~12:30 スイミング スクール A					
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			13:15~14:00 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 プライベート スイムレッスン 4泳法 南			12:30~13:15 X55 山野					13:00~13:45 ストレッチボール 近藤	13:15~13:45 ストレッチボール 近藤				
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			14:15~14:45 初級平泳ぎ 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				
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			
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				17:00~18:00 キッズダンス 有料キッズスクール																							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				
18:00				17:30~18:30 スイミング スクール AB																											17:15~17:45 プライベート スイムレッスン 南 有料	18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ		
19:00																															19:00~19:45 ユーバウンド 田澤	19:00~19:45 メガダンス 泉山		
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			20:00~20:30 メイクボディ 大谷		20:15~20:45 初級 クロール&背泳ぎ 藤部		20:00~20:30 ユーバウンド 山野	20:00~20:45 SALSATION@ 木村			20:00~20:45 X55 福岡			20:00~20:45 コロファンエアロ 井本					19:45~20:30 STRONG Nation 原田									20:00~20:45 メイクボディ 大谷	21:00~21:45 アスリート 4泳法 藤部			
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 ZUMBA 緋田			21:00~21:45 ZUMBA 内田			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	21:00~21:45 アスリート 4泳法 藤部		
22:00																																		

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

《 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	Bスタジオ	40名
ステップ	45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		30名
チューブ	40名		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。