

【8月特殊営業期間プログラムについて】 8月11日(月)→特別プログラム / 8月12日(火)～8月15日(金)→通常プログラム / 8月16日(土)～8月22日(金)スタジオ・ジムプログラム→休講 プール→特別プログラム※特別プログラムは、8月初旬頃ご案内致します。

2025年 8月																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	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール				
9:00		ARKE (アルク) ser. 9:30～9:45 くびれメイク	9:30～10:00 はじめてスイム 山野	おとなの水なれクラス！ 深く・遅く・ばた足などを を中心に、プールを一緒に 楽しみましょう！										9:30～9:45 GUNZE体操	9:30～10:00 アクアウォーキング 小池			9:30～9:45 ARKE (アルク) ser. スタイルアップ	9:30～10:00 アクアウォーキング 小池			9:30～9:45 ARKE (アルク) ser. 美脚シェイプ	9:30～10:15 ベビースイミング		9:30～10:15 安心サポート ※要予約	9:15～10:15 スイミング スクール C					
	10:00～10:45 エクササイズチューブ 吉川	10:00～10:45 ZUMBA 内園	10:15～10:30 GUNZE体操 カラダのメンテser. 10:30～10:45 筋腹リセット	10:00～10:50 ベアシック ピラティス 大橋	10:00～10:45 カンフー エクササイズ 安達	10:15～10:30 カラダのメンテser. 筋腹リセット	10:00～10:45 スキルUP クロール&背泳ぎ 吉川	9:45～10:45 ヨガ 荒川	10:00～10:40 かんたんステップ 徳岡	10:00～10:45 安心サポート ※要予約		10:00～10:45 かんたんエアロ ミキ	10:00～10:45 リハビリダンス 谷向	10:30～10:45 ARKE (アルク) ser. 美脚シェイプ		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 安心サポート ※要予約		10:00～10:45 メイクボディ 石川(裕)	10:00～10:45 ヨガ 高橋	10:00～10:45 安心サポート ※要予約		10:10～10:55 ミライゼ ※要会員登録	10:30～10:45 美脚シェイプ 10:45～11:00 腹筋倶楽部	10:15～11:15 スイミング スクール BC					
10:00			10:30～11:15 ベビースイミング													10:30～11:15 カラダのメンテser. 筋腹リセット	10:30～11:15 ベビースイミング			10:30～11:30 スイミング スクール A			10:30～11:30 スイミング スクール B			10:30～11:30 スイミング スクール AB					
	11:00～11:30 ストレッチボール® 近藤	11:00～11:45 かんたんエアロ YUKA	11:00～11:45 安心サポート ※要予約	11:05～11:50 かんたんエアロ 大橋	11:00～11:45 ファイトウ 田澤	11:00～11:45 安心サポート ※要予約	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 荒川	11:10～11:25 筋腹リセット		11:00～11:45 マットサイズ ミキ	11:00～11:45 コアファンエアロ 清田	11:15～11:30 腹筋倶楽部		11:00～11:45 バルトンジャンプ バートンSS 佐々木	11:00～11:45 ピラティス mika	11:00～11:45 筋腹リセット		11:00～11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:00～11:45 かんたんエアロ 高橋	11:00～11:45 安心サポート ※要予約		11:15～12:00 メイクボディ 奥田	11:15～12:00 安心サポート ※要予約	11:15～12:15 スイミング スクール AB					
11:00																12:00～12:30 ボクシング フィットネス 小池	12:00～12:45 NCA認定 コンディショニング 佐々木	12:40～12:55 ストレッチボール®		12:30～13:30 SALSATION® 岡本(由)		13:00～13:15 筋腹リセット			13:15～13:45 ストレッチボール®	13:30～14:00 初級 平泳ぎ 山野					
	12:00～12:45 SALSATION® 岡本(由)	12:00～12:45 ストレッチ&ピラティス 本村	12:00～12:15 筋トレビギナー	12:15～13:00 ラテンエアロ 井本	12:00～12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤	12:00～12:45 安心サポート ※要予約	12:00～12:45 スリムレッスン 吉川 有料	12:00～12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00～12:45 オキシジェン 近藤	12:30～12:45 ARKE (アルク) ser. スタイルアップ	12:15～13:00 初級 クロール 福田	12:00～13:00 SALSATION® 岡本(由)	12:00～12:45 フィットネスパワーヨガ 片桐	12:00～12:45 安心サポート ※要予約		13:00～13:45 ヨガ 石川(裕)	13:00～13:45 安心サポート ※要予約			13:45～14:30 太極拳 エクササイズ 安達	14:00～14:30 ハタヨガ 片桐	14:15～15:00 安心サポート ※要予約	14:30～15:30 スイミング スクール AB	14:00～14:45 ヨガ 近藤	14:15～14:30 はじめてRIDE 1,000M クロール 山野	14:15～14:45 1,000M クロール 山野					
12:00																13:00～13:30 初級 背泳ぎ 山野	13:00～13:45 フィットネスパワーヨガ 片桐	13:00～13:45 安心サポート ※要予約		13:45～14:30 太極拳 エクササイズ 安達	14:00～14:30 ハタヨガ 片桐	14:15～15:00 安心サポート ※要予約	14:30～15:30 スイミング スクール AB	14:00～14:45 ヨガ 近藤	14:15～14:30 はじめてRIDE 1,000M クロール 山野	14:15～14:45 1,000M クロール 山野					
	13:00～13:45 チャレンジW 本村	13:00～13:45 Sintex® 小池	13:00～13:45 安心サポート ※要予約	13:10～13:55 チャレンジステップ 井本	13:00～13:55 ピラティス YUKA	13:15～13:30 ストレッチボール®	13:30～14:00 アクアトレーニング 深見	13:00～13:45 ストレッチ&ピラティス 本村	13:15～14:00 ミライゼ ※要会員登録	13:30～14:00 プライベート スリムレッスン 山野 有料		13:15～14:00 コンディショニング withバレー 岡本(由)	13:00～13:45 ユーバウンド 徳岡		14:00～14:45 安心サポート ※要予約	14:00～14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)	14:15～14:30 筋トレビギナー 14:30～14:45 美脚シェイプ	ARKE (アルク) ser.	14:45～15:15 プライベート スリムレッスン 山野 有料	15:00～15:45 チャレンジW 清田		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	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45						
13:00																				15:00～15:45 安心サポート ※要予約	15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
	14:00～14:45 リハビリダンス 谷向	14:15～15:00 ミライゼ ※要会員登録		14:20～15:05 チャレンジW 小室	14:20～15:05 太極拳 上田	14:30～14:45 美脚シェイプ		14:00～14:45 ヨガ 近藤	14:00～14:45 安心サポート ※要予約	14:15～15:00 [有料]成人 スイミングスクール		14:15～15:00 ピラティス 徳岡	14:15～15:00 メガダンス 景山	14:00～14:45 安心サポート ※要予約	14:00～14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)	14:15～14:30 筋トレビギナー 14:30～14:45 美脚シェイプ	ARKE (アルク) ser.	14:45～15:15 プライベート スリムレッスン 山野 有料	15:00～15:45 チャレンジW 清田		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	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45							
14:00																				15:00～15:45 安心サポート ※要予約	15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
	15:00～15:45 安心サポート ※要予約			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				15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 ファイトウ 田澤	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
15:00																				15:00～15:45 安心サポート ※要予約	15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
	16:00～16:45 スイミング スクール A			16:30～17:30 スイミング スクール A			16:30～17:30 スイミング スクール A									15:00～15:45 チャレンジW 清田				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	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
16:00																				15:00～15:45 安心サポート ※要予約	15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
	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			17:30～18:30 スイミング スクール AB									15:00～15:45 チャレンジW 清田				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	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
17:00																				15:00～15:45 安心サポート ※要予約	15:30～16:30 スイミング スクール A	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
	18:00～18:45 安心サポート ※要予約			18:30～19:15 スイミング スクール C			18:30～19:15 スイミング スクール C									15:00～15:45 チャレンジW 清田				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	16:00～16:45 安心サポート ※要予約	16:45～17:45 毎月1週目は、 メガダンス 60分クラス！ ★8月2日(火) 16:45-17:45	17:00～17:45 メガダンス 川島	17:15～18:00 安心サポート ※要予約	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	17:15～17:45 ユーバウンド			
18:00																															