

2026年 8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	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			9:30~9:45 体幹強化				9:30~10:00 GUNZE体操				9:30~9:45 はじめて筋トレ	9:30~10:00 アクアウォーキング 小池			9:30~10:00 GUNZE体操				9:30~9:45 はじめて筋トレ	9:30~10:00 アクアウォーキング 小池			9:30~9:45 足腰強化	9:30~10:15 ベビースイミング			9:15~10:15 スイミング スクール C	9:00	
10:00	10:00~10:45 エクササイズチューブ 吉川	10:00~10:45 ZUMBA 内園	10:30~10:45 筋膜リリース		10:00~10:45 Sintex® Reborn -動ける体づくり- 小池	10:00~10:45 カンフー エクササイズ 安達	10:15~10:30 筋膜リリース	10:00~10:45 スキルUP 平泳ぎ 吉川	10:00~10:45 メガダンス 中島		10:30~10:45 GUNZE体操	10:30~11:15 ベビースイミング	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 足腰強化	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			10:30~11:30 スイミング スクール A				10:15~11:15 スイミング スクール BC	10:00		
11:00	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 かんたんエアロ 小池	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 オキシジェノ 中島	11:10~11:25 筋膜リリース	11:30~12:00 クロール 深見		11:00~11:45 太極舞 ミキ	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 清田	11:15~11:30 体幹強化	11:00~11:45 ピラティス mika	11:10~11:25 筋膜リリース	11:00~11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:00~11:45 かんたんエアロ 高橋			11:30~12:30 スイミング スクール B			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	11:00		
12:00	12:00~12:45 Yevolatin curve 岡本(由)	12:00~12:45 ストレッチ&ピラティス 本村		11:45~12:00 GUNZE体操	12:00~12:45 アクアエアロ45 小池		12:15~13:00 ラデンエアロ 井本	12:00~12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤	12:00~12:45 プライベート スイムレッスン 吉川 有料		12:15~13:00 1,500M スイム 深見		12:00~13:00 Yevolatin curve 岡本(由)	12:00~12:45 フィットネスパワーヨガ 片桐		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		12:20~12:50 トップブライト 寺澤		12:30~13:30 Yevolatin curve 岡本(由)			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	12:00			
13:00	13:00~13:45 チャレンジW 本村	13:00~13:45 Sintex® Reborn -動ける体づくり- 小池			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	13:15~13:30 ストレッチボール®		13:00~13:45 ストレッチ&ピラティス 本村		13:15~13:45 with/バレエ 岡本(由)		13:15~14:00 コンディショニング with/バレエ 岡本(由)	13:05~13:50 コアファンエアロ 清田	13:00~13:15 筋膜リリース	13:00~13:45 ヨガ 石川(裕)			13:15~14:00 フィットネスパワーヨガ 片桐					13:15~13:45 ストレッチボール 近藤		13:00			
14:00	14:00~14:45 リハビリダンス 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 オキシジェノ 近藤		14:15~15:00 [有料]成人 スイミングスクール		14:15~15:00 中級スイム 福田	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)	14:15~14:30 はじめて筋トレ	14:30~14:45 足腰強化	13:45~14:30 1,000M スイム 深見	13:45~14:30 太極拳 エクササイズ 安達	14:15~14:45 ハタヨガ 片桐			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 筋膜リリース	14:35~14:50 はじめて筋トレ	14:00			
15:00			15:30~16:30 スイミング スクール A		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			15:30~16:30 スイミング スクール A		15:30~16:30 スイミング スクール A			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 AB	15:00~15:45 メガダンス 中島	15:30~15:45 足腰強化		15:00			
16:00			16:30~17:30 スイミング スクール AB					16:30~17:30 スイミング スクール AB			16:30~17:30 スイミング スクール AB		16:30~17:30 スイミング スクール AB			16:30~17:30 スイミング スクール AB			16:10~16:25 筋膜リリース			16:30~16:45 はじめて筋トレ	16:30~17:30 スイミング スクール C	16:00~17:00 ファイトウ 田澤	毎月1週目は、 ファイトウ60分 クラス！ ★8月1日@ 16:00-17:00		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		17:30~18:30 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		17:30~18:30 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		17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ	17:00~17:45 ファイトウ 寺澤				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	毎月1週目は、 時間変更！ になります。 8月1日@ 17:15-17:45 ユーバウンド		17:00			
18:00								18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ								18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ		18:00~18:45 SALSATION® 本村					18:30~19:30 スイミング スクール C			18:00			
19:00	19:30~20:15 ファイトウ 深見		19:30~19:45 はじめて筋トレ		19:45~20:30 ユーバウンド 田澤	19:45~20:30 かんたんエアロ 本村	20:00~20:15 はじめて筋トレ	20:15~20:30 筋膜リリース	19:00~19:45 メガダンス 景山		19:55~20:40 X55 寺澤		19:00~19:45 ユーバウンド 寺澤	19:00~19:45 Sintex® Tone -動ける体づくり- 小池		19:00~19:45 ZUMBA 原田	20:00~20:30 STRONG Nation 原田								19:30~20:15 体幹強化	19:00			
20:00	20:30~21:15 X55 深見	20:10~20:55 バルトンジャパン認定 バルトンSS 佐々木	20:00~20:15 足腰強化				20:15~20:45 初級 平泳ぎ&バタフライ 藤部		20:00~21:00 SALSATION® 本村				20:00~20:45 ファイトウ 寺澤	20:00~20:45 シェイプアップエアロ 原藤		20:00~20:45 コアファンエアロ 井本	20:20~20:35 筋膜リリース									20:00~20:15 体幹強化	20:00		
21:00		21:05~21:50 NCA認定 コンディショニング 佐々木	21:30~21:45 ストレッチボール®		20:45~21:30 ヨガ 田澤	20:45~21:30 かんたん ストリートダンス 村上	21:00~21:45 フィンスイム 藤部			21:00~21:30 トップブライト 寺澤	21:10~21:25 ヨガ/海流浴&腰痛ストレッチ		21:00~21:45 ZUMBA 内園	21:00~21:40 かんたんステップ 窟藤		21:00~21:45 ラテンエアロ 井本	20:50~21:35 オキシジェノ 寺澤		21:00~21:45 フィンスイム 藤部								21:00		
22:00																												22:00	

はじめての方でも楽しめるプログラム

慣れ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

スクール (子供) 有料

スクール (大人) 有料

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。

《プログラムオプションについて》
※スタジオ・プールのプログラム参加は、
プログラムオプション登録が必要となります
《プログラム予約について》
①マイページにてプログラム予約
②参加当日に発券
③プログラム入場時にチケット提出
《(ジムプログラム～ジムエリア～)》
プログラムオプション登録なしで
全会員の方にご参加いただけます

ジム
プログラム

←

プログラム参加が初めて・不安な方は、まずこのマークのプログラムからスタートしてみよう！

3つの
ポイント

短時間だから
ちょうどいい

少人数で
丁寧に

自分のペース
で続けやすい

★プログラムタイムテーブル内のスタジオ・プールは、
プログラムオプション会員の方にご参加いただけます。
お申込ご希望の方は、フロントまで！<3,300円(税込)/月>でいつでもスタートOK♪
※最初の月は、通割の適用もあります。