

2026年 10月																プログラム タイム テーブル																グンゼスポーツ アイビースクエア															
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																				
		9：30～9：45 体幹強化				9：30～9：45 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 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																					
10:00～10:45 チューブで引締め 運動 吉川 (旧)エクササイズチューブ	10:00～10:45 ZUMBA® 内園	10：30～10：45 筋膜リリース	10:30～11:15 ベビー スイミング	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 クロール 吉川	10:00～10:45 MEGADANZ 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 運動不足解消 エアロ 初級 ミキ (旧)かんたんエアロ	10:00～10:45 リバティダンス 谷向	10：30～10：45 足腰強化	10:00～10:45 リラックスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	10:00～10:45 ボディメイク 石川 (旧)メイクボディ	10:00～10:45 リラックスヨガ 高橋 (旧)ヨガ		10:30～11:15 ベビー スイミング	10:00～10:45 運動不足解消 エアロ 初級 高橋 (旧)かんたんエアロ		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																						
11:00～11:30 ストレッチボール® 近藤	11:00～11:45 運動不足解消 エアロ 初級 YUKA (旧)かんたんエアロ	11：45～12：00 GUNZE体操	11:45～12:30 アクアエアロ45 小池	11:00～11:45 運動不足解消 エアロ 初級 小池 (旧)かんたんエアロ	11:00～11:45 FIGHT DO 田澤		11:00～11:45 アクアエアロ45 吉川	11:00～11:45 OXIGENO 中島		11：10～11：25 筋膜リリース	11:30～12:00 初級クロール 深見	11:00～11:45 太極拳 ミキ (旧)シェイプアップエアロ	11:00～11:45 楽しいエアロ (初・中級) 清田 (旧)シェイプアップエアロ	11：15～11：30 体幹強化	11:00～11:45 姿勢整うピラティス mika (旧)ピラティス	11:00～11:45 ZUMBA® 石川	11:00～11:45 運動不足解消 エアロ 初級 高橋 (旧)かんたんエアロ				11：30～12：30 スイミング スクール B			11:15～12:00 ボディメイク 奥田 (旧)メイクボディ	11：15～12：15 スイミング スクール AB																						
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			12:15～13:00 ラテンエアロ (上級) 井本 (旧)ラテンエアロ	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 有科	12:00～12:45 ZUMBA® 石川	12:00～12:45 リラックスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	12：10～12：25 はじめて筋トレ	12:15～13:00 1,500M スイム 深見	12:00～12:45 Yevolatin curve 岡本 (由)	12:00～12:45 からだ引き締めヨガ 片桐 (旧)フィットネスパワー-ヨガ		12:00～12:45 NCA認定 コンディショニング 佐々木		12:30～13:30 TOPRIDE 寺澤	12:30～13:30 Yevolatin curve 岡本 (由)				12:15～13:00 OXIGENO 近藤			12:30～13:15 アクアエクササイズ 奥田																						
13:00～13：45 爽快エアロ (初・中級) 本村 (旧)チャレンジW	13:00～13:45 Sintex® Reborn～ 動ける体づくり～ 小池			13:10～13:55 爽快ステップ (中級) 井本 (旧)チャレンジステップ	13:10～13:55 姿勢整うピラティス YUKA (旧)ピラティス	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				13：15～14：00 コンディショニング withバレエ 岡本 (由)	13:05～13:50 爽快エアロ (上級) 清田 (旧)コロアファンエアロ	13：00～13：15 筋膜リリース	13:00～13:45 リラックスヨガ 石川 (旧)ヨガ			13:00～13:30 初級 背泳ぎ 福田			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	13:15～14:00 からだ引き締めヨガ 片桐 (旧)フィットネスパワー-ヨガ		14:00～14:45 リラックスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	14：15～14：30 筋膜リリース	14:35～14:50 はじめて筋トレ																				
14:00～14:45 リバティダンス 谷向				14:20～15:05 爽快エアロ (初・中級) 小室 (旧)チャレンジW	14:20～15:05 太極拳 上田			14:00～14:45 OXIGENO 近藤			14：15～15：00 〔有料〕成人 スイミングスクール	14:15～15:00 MEGADANZ 景山			14:00～14:45 ZUMBAGOLD 石川	14：15～14：30 はじめて筋トレ	14：30～14：45 足腰強化		14:00～14:45 エクササイズ 安達	14:15～14:45 リラックスヨガ 片桐 (旧)ハダヨガ		14：30～15：30 スイミング スクール AB		14:00～14:45 リラックスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	14：15～14：30 筋膜リリース	14:35～14:50 はじめて筋トレ																					
			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 MEGADANZ 中島			15:30～16:30 スイミング スクール AB	15:30～15:45 足腰強化																			
			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			16:30～17:30 スイミング スクール C			16:00～16:45 FIGHT DO 田澤			16:30～17:30 スイミング スクール C																			
	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		17:30～18:30 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					17:00～18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ			17:00～17:45 FIGHT DO 寺澤			17:30～18:30 スイミング スクール C			17:00～17:30 UBOUND 田澤			17:30～18:30 スイミング スクール C																			
									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® 木村																											
19:30～20:15 FIGHT DO 深見		19：30～19：45 はじめて筋トレ		19:00～19:30 ボディメイク 本村 (旧)メイクボディ	19:45～20:30 運動不足解消 エアロ 初級 本村 (旧)かんたんエアロ	20：00～20：15 はじめて筋トレ	20:15～20:45 初級 平泳ぎ&バタフライ 藤部	19:00～19:45 MEGADANZ 景山		19:55～20:40 X55 寺澤	20：15～20：30 筋膜リリース	19:00～19:45 UBOUND 寺澤	19:00～19:45 Sintex® Tone ～動ける体づくり～ 小池		19:00～19:45 ZUMBA® 原田			大きめの タオルを ご持参ください。			20:00～20:45 爽快エアロ (上級) 井本 (旧)コロアファンエアロ	20:00～20:30 体幹強化	20：00～20：35 筋膜リリース			19:30～20:15 FIGHT DO 深見																					
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		19:45～20:30 運動不足解消 エアロ 初級 本村 (旧)かんたんエアロ	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	20:00～21:00 SALSATION® 木村		21:55～20:40 X55 寺澤		20:00～20:45 FIGHT DO 寺澤	20:00～20:45 楽しいエアロ (初・中級) 藤部 (旧)シェイプアップエアロ		21:00～21:45 リラックスヨガ (上級) 井本 (旧)ラテンエアロ	20:50～21:35 OXIGENO 寺澤					21:00～21:45 フィンスイム 藤部																										
	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 リラックスヨガ 田澤 (旧)ヨガ	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 TOPRIDE 寺澤	21：10～21：25 むしめ/虫め/お掃除 掃除スリッパ		21:00～21:45 ZUMBA® 内園	21:00～21:40 足腰鍛える ステップ初級 藤部 (旧)かんたんエアロ		21:00～21:45 ランニング (上級) 井本 (旧)ラテンエアロ	20:50～21:35 OXIGENO 寺澤					21:00～21:45 フィンスイム 藤部																										
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		ジムトレ かんたん運動でカラダを鍛えよう。		ジムトレ 心身を鍛えましょう。																													
																				《プログラム予約について》 ※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																											

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、週割の適用もあります。

《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	Bスタジオ
下配以外	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	50名	30名
ボール	30名	30名
チューブ	50名	40名
バイク	18名	15名
【プール】	50名	
【ジム】	8名	

《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