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

	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	
10:00	10:00～10:45 チューブで引締め連動 吉川 （旧）エクササイズチューブ	10:00～10:45 ZUMBA® 内園	10：30～10：45 筋膜リセット	10:30～11:15 ベビースイミング
11:00	11:00～11:30 ストレッチポール® 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
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		
13:00	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		
14:00	14:00～14:45 リバティダンス 谷向			
15:00				15：30～16：30 スイミングスクールA
16:00				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		17：30～18：30 スイミングスクールC
18:00				
19:00	19:30～20:15 FIGHT DO 深見		19：30～19：45 はじめて筋トレ	
20:00	20:30～21:15 X55 深見	20:10～20:55 バレトンジャパン認定 バレトンSS 佐々木	20：00～20：15 足腰強化	
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 ストレッチポール®	
22:00				

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00			9：30～9：45 GUNZE体操	
10:00	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 筋膜リセット	10:00～10:45 スキルUPクロール 吉川
11:00	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
12:00	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 有料
13:00	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 ストレッチポール®	
14:00	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		
15:00	15:20～16:05 フラダンス 岡本（三）			15：30～16：30 スイミングスクールA
16:00				16：30～17：30 スイミングスクールAB
17:00		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
18:00				
19:00	19:00～19:30 ボディメイク 本村 （旧）メイクボディ			
20:00	19:45～20:30 UBOUND 田澤	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 20：15～20：30 筋膜リセット	20:15～20:45 初級クロール＆背泳ぎ 服部
21:00	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 服部
22:00				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00			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
10:00	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
11:00	11:00～11:45 OXIGENO 中島		11：10～11：25 筋膜リセット	
12:00	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 12：35～12：50 ストレッチポール®	12:15～13:00 1,500M スイム 深見
13:00	13:00～13:45 ストレッチ＆ピラティス 本村			
14:00	14:00～14:45 OXIGENO 近藤			14：15～15：00 【有料】成人スイミングスクール
15:00				15：30～16：30 スイミングスクールA
16:00				16：30～17：30 スイミングスクールAB
17:00		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
18:00		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 MEGADANZ 景山			
20:00	20:00～21:00 SALSATIO® 木村	19:55～20:40 X55 寺澤	20：00～20：15 はじめて筋トレ	毎月1週目は、ZUMBA60分クラス！ ★10月1日㊏ 21:00-22:00
21:00		21:00～21:30 TOPRIDE 寺澤	21：10～21：25 むくみ/冷房冷え 解消ストレッチ	
22:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00			9：30～9：45 GUNZE体操	
10:00	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	
11:00	11:00～11:45 太極舞 ミキ	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	11:30～12:00 アクアウォーキング 福田
12:00	12:00～13:00 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		
13:00	13:15～14:00 バレエで体幹強化45 岡本（由） （旧）コンディショニングwithバレエ	13:05～13:50 爽快エアロ（上級） 清田 （旧）コリオファンエアロ	13：00～13：15 筋膜リセット	13:15～13:45 初級 背泳ぎ 福田
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 景山			14:00～14:45 中級スイム 福田
15:00				15：30～16：30 スイミングスクールA
16:00				16：30～17：30 スイミングスクールAB
17:00				17：30～18：30 スイミングスクールC
18:00				
19:00	19:00～19:45 UBOUND 寺澤	19:00～19:45 Sintex® Tone ～眠れる体づくり～ 小池		
20:00	20:00～20:45 FIGHT DO 寺澤	20:00～20:45 楽しいエアロ（初中級） 齋藤 （旧）シェイプアップエアロ		
21:00	21:00～21:45 ZUMBA® 内園	21:00～21:40 足腰鍛えるステップ初級 齋藤 （旧）かんたんステップ		
22:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00			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
10:00	10:00～10:45 リラックスヨガ 近藤 （旧）ヨガ			10:30～11:15 ベビースイミング
11:00	11：00～11：45 バレトンジャパン認定 バレトンSF 佐々木	11:00～11:45 姿勢整うピラティス mika （旧）ピラティス	11：10～11：25 筋膜リセット 11：30～11：45 GUNZE体操	
12:00	12:00～12:30 格闘技エクササイズ 小池 （旧）ボクシングフィットネス	12:00～12:45 NCA認定 コンディショニング 佐々木	12:40～12:55 ストレッチポール®	
13:00	13:00～13:45 リラックスヨガ 石川 （旧）ヨガ			13:00～13:30 初級 平泳ぎ 福田
14:00	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	13：45～14:30 1,000M スイム 深見
15:00				15：30～16：30 スイミングスクールA
16:00				16：30～17：30 スイミングスクールAB
17:00		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
18:00		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 ZUMBA® 原田	大きめのタオルをご持参ください。		
20:00	20:00～20:45 爽快エアロ（上級） 井本 （旧）コリオファンエアロ	20:00～20:30 STRONG Nation 原田	20：00～20：15 体幹強化 20：20～20：35 筋膜リセット	
21:00	21:00～21:45 ラテンエアロ（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 服部
22:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00			9：30～9：45 足腰強化	9：30～10：15 ベビースイミング
10:00	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		10：30～11：30 スイミングスクールA
11:00	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
12:00	12:30～13:30 Yevolatin curve 岡本（由）	12:20～12:50 TOPRIDE 寺澤		
13:00		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	13:45～14:30 太極拳 エクササイズ 安達	14:15～14:45 リラックスヨガ 片桐 （旧）ハタヨガ		14：30～15：30 スイミングスクールAB
15:00				15：30～16：30 スイミングスクールAB
16:00			16：10～16：25 筋膜リセット 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
17:00	17:00～17:45 FIGHT DO 寺澤			17：30～18：30 スイミングスクールC
18:00	18:00～18:45 SALSATION® 木村			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
9:00				9：15～10：15 スイミングスクールC
10:00				10：15～11：15 スイミングスクールBC
11:00	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	12:15～13:00 OXIGENO 近藤			12:30～13:15 アクアエクササイズ 奥田
13:00	13:15～13:45 ストレッチポール® 近藤			
14:00	14:00～14:45 リラックスヨガ 近藤 （旧）ヨガ		14：15～14：30 筋膜リセット	14：35～14：50 はじめて筋トレ
15:00	15:00～15:45 MEGADANZ 中島	毎月1週目は、FIGHTDO60分クラス！ ★10月4日㊐ 16:00-17:00	15：30～15：45 足腰強化	
16:00	16:00～16:45 FIGHT DO 田澤			
17:00	17:00～17:30 UBOUND 田澤	毎月1週目は、時間変更になります。 10月4日㊐ 17:15-17:45 UBOUND		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

【各クラスの定員】

【スタジオ】	Aスタジオ	Bスタジオ
下記以外	60名	40名
ステップ	45名	30名
トランポリン	45名	30名
ストレッチポール	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	

《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

《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

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
スクール（子供）有料
スクール（大人）有料
🔰 ジムトレ かんたんな運動でカラダを優えましょう。
🔰 ジムトレ 心身を整えましょう。

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。