

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 美姿勢作り運動				9:30～9:45 GUNZE体操				9:30～9:45 ちよこっと運動 ～全席～	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 ちよこっと運動 ～全席～	9:30～10:00 アクアウォーキング 小池		9:30～9:45 足腰元気運動	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			
10:00～10:45 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 からだリハビリ	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 からだリハビリ	10:00～10:45 スキルUP バタフライ 吉川	10:00～10:45 リラククスヨガ SABURI (旧)ヨガ	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 リハビリダンス 谷向	10:30～10:45 ちよこっと運動 ～全席～		10:00～10:45 リラククスヨガ 近藤 (旧)ヨガ			10:30～11:15 ベビー スイミング	10:00～10:45 ボディメイク 石川 (旧)メイクボディ	10:00～10:45 リラククスヨガ 高橋 (旧)ヨガ		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		
11:00～11:30 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			11:00～11:45 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 楽しいエアロ (初・中級) 小池 (旧)シェイプアップエアロ	11:00～11:45 OXIGENO 中島	11:10～11:25 からだリハビリ	11:30～12:00 初級バタフライ 深見	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 美姿勢作り運動		11:30～12:00 アクアウォーキング 福田	11:00～11:45 姿勢整うピラティス mika (旧)ピラティス	11:10～11:25 からだリハビリ	11:30～11:45 GUNZE体操	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	11:00		
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		11:45～12:30 アクアエアロ45 小池	12:00～12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤			12:00～12:30 プライベート スィムLESSン 吉川 有料	12:00～12:45 リラククスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	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	12:10～12:25 ちよこっと運動 ～全席～	12:15～13:00 1,500M スィム 深見	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			12:00～12:45 NCA認定 コンディショニング 佐々木			12:40～12:55 お昼 回復リフレッシュ ～B～	12:30～13:30 Yevolatin curve 岡本 (由)	12:20～12:50 TOPRIDE 寺澤		12:15～13:00 OXIGENO 近藤			12:30～13:15 アクアエクササイズ 奥田	12:00		
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			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 お昼 回復リフレッシュ ～B～	13:00～13:45 ストレッチ&ピラティス 本村					13:00～13:45 ストレッチ&ピラティス 岡本 (由)	13:05～13:50 爽快エアロ (上級) 清田 (旧)コリアファンエアロ	13:00～13:15 からだリハビリ		13:00～13:45 リラククスヨガ 石川 (旧)ヨガ			13:00～13:30 初級 平泳ぎ 福田	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	13:45～14:30 太極拳 エクスサイズ 安達		13:15～13:45 ストレッチボール® 近藤				13:00		
14:00～14:45 リハビリダンス 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 ちよこっと運動 ～全席～	14:30～14:45 足腰元気運動		11月21日⑤は、 休講となります。	14:15～14:45 リラククスヨガ 片桐 (旧)ハタヨガ		14:00～14:45 リラククスヨガ 近藤 (旧)ヨガ	14:15～14:30 からだリハビリ	14:35～14:50 ちよこっと運動 ～全席～			14:00		
			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 (三)		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 MEGADANZ 中島	15:00		
			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 からだリハビリ	16:30～17:30 スイミング スクール C				16:00～16:45 FIGHT DO 田澤	16:00	
	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				17:00～17:45 FIGHT DO 寺澤			17:00～17:30 UBOUND 田澤					17:00		
									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® 木村							18:00
																													19:00
19:30～20:15 FIGHT DO 深見		19:30～19:45 ちよこっと運動 ～全席～		19:00～19:30 ボディメイク 本村 (旧)メイクボディ				19:00～19:45 MEGADANZ 景山		19:00～19:45 Sintex® Tone ～動ける体づくり～ 小池		19:00～19:45 UBOUND 寺澤				19:00～19:45 ZUMBA® 原田	大きめの タオルを ご持参ください。												19:00
		20:00～20:15 足腰元気運動		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 ちよこっと運動 ～全席～	20:15～20:45 初級 クロール&背泳ぎ 腕部	20:00～21:00 SALSATION® 木村	19:55～20:40 X55 寺澤	20:00～20:15 ちよこっと運動 ～全席～		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			20:00～20:45 STRONG Nation 原田	20:00～20:30 美姿勢作り運動	20:20～20:35 からだリハビリ										20:00	
20:30～21:15 X55 深見	20:10～20:55 バレンタジャパン認定 バルトンSS 佐々木			20:45～21:30 リラククスヨガ 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 腕部		21:00～21:30 TOPRIDE 寺澤	21:10～21:25 お昼 回復リフレッシュ むくみ/冷感冷え対策		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			21:00～21:45 OXIGENO 寺澤			21:00～21:45 フィンスイム 腕部								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 お昼 回復リフレッシュ ～B～																											22:00
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鍛えましょう。		ジムトレ 心身を鍛えましょう。		《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》 ※ホットペガスにてプログラム予約					

【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	15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・ボ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》
※ポケットベガサにてプログラム予約
入場時にQRコードを読み取らせて下さい

《📖 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

★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！＜3,850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。