2026年 12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 美姿勢作り運動	
10:00	10:00～10:45 チューブで引締め運動 吉川	10:00～10:45 ZUMBA® 内園	10:30~10:45 からだリフレッシュ	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	11：45～12：00 GUNZE体操	
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		11:45～12:30 アクアエアロ45 小池
13:00	13:00～13：45 爽快エアロ（初中級） 本村	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 ちょこっと運動～全身～	
20:00	20:30～21:15 X55 深見	20:10～20:55 パレトンジャパン認定 パレトンSS 佐々木	20:00～20:15 足腰元気運動	
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 ｶﾗﾀﾞ 回復ストレッチ ～ﾎﾞｰﾙｰ～	
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 からだリフレッシュ	10:00～10:45 スキルUP バタフライ 吉川
11:00	11:00～11:45 運動不足解消 エアロ 初級 小池	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	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	13:10～13:55 姿勢整うピラティス YUKA （旧）ピラティス	13:15～13:30 ｶﾗﾀﾞ 回復ストレッチ ～ﾎﾞｰﾙｰ～	
14:00	14:20～15:05 爽快エアロ（初中級） 小室	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			
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	20:00～20:15 ちょこっと運動～全身～ 20:15～20:30 からだリフレッシュ	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	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 ちょこっと運動～全身～	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 SABURI	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 楽しいエアロ（初中級） 小池	11:00～11:45 OXIGENO 中島	11:10～11:25 からだリフレッシュ	11:30～12:00 初級バタフライ 深見
12:00	12:00～12:45 ZUMBA® 石川	12:00～12:45 リラックスヨガ 近藤	12:10～12:25 ちょこっと運動～全身～ 12:35～12:50 ｶﾗﾀﾞ 回復ストレッチ ～ﾎﾞｰﾙｰ～	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 SALSATION® 木村	19:55～20:40 X55 寺澤	20:00～20:15 ちょこっと運動～全身～	毎月1週目は、ZUMBA60分クラス！ ★12月3日㊌ 21:00-22:00
21:00		21:00～21:30 TOPRIDE 寺澤	21:10～21:25 からだリフレッシュ むくみ/冷房冷え解消	
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	10:00～10:45 リバティダンス 谷向	10:30~10:45 ちょこっと運動～全身～	
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	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
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		
13:00	13:15～14:00 バレエで体幹強化45 岡本（由）	13:05～13:50 爽快エアロ（上級） 清田	13:00～13:15 からだリフレッシュ	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		
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		
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 ちょこっと運動～全身～	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			10:30～11:15 ベビースイミング
11:00	11：00～11：45 パレトンジャパン認定 パレトンSF 佐々木	11:00～11:45 姿勢整うピラティス mika	11:10～11:25 からだリフレッシュ 11：30～11：45 GUNZE体操	
12:00	12:00～12:30 格闘技エクササイズ 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 ｶﾗﾀﾞ 回復ストレッチ ～ﾎﾞｰﾙｰ～	
13:00	13:00～13:45 リラックスヨガ 石川			13:00～13:30 初級 平泳ぎ 福田
14:00	14:00～14:45 ZUMBAGOLD 石川		14:15～14:30 ちょこっと運動～全身～ 14:30～14:45 足腰元気運動	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		17：00～18：00 キッズバレエスクール（幼児） 有料キッズ		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		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	20:00～20:30 STRONG Nation 原田	20:00～20:15 美姿勢作り運動 20:20～20:35 からだリフレッシュ	
21:00	21:00～21:45 ラテンエアロ（上級） 井本	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 足腰元気運動	
10:00	10:00～10:45 ボディメイク 石川	10:00～10:45 リラックスヨガ 高橋		9：30～10：15 ベビースイミング
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		10：30～11：30 スイミングスクールA
12:00	12:30～13:30 Yevolatin curve 岡本（由）	12:20～12:50 TOPRIDE 寺澤		11：30～12：30 スイミングスクールB
13:00	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		
14:00		14:15～14:45 リラックスヨガ 片桐		14：30～15：30 スイミングスクールAB
15:00				
16:00			16:10～16:25 からだリフレッシュ 16:30～16:45 ちょこっと運動～全身～	
17:00	17:00～17:45 FIGHT DO 寺澤			16：30～17：30 スイミングスクールC
18:00	18:00～18:45 SALSATION® 木村			17：30～18：30 スイミングスクールC
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

12月19日㊍は、休館となります。

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			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		14:15～14:30 からだリフレッシュ 14:35～14:50 ちょこっと運動～全身～	
15:00	15:00～15:45 MEGADANZ 中島		15:30～15:45 足腰元気運動	
16:00	16:00～16:45 FIGHT DO 田澤			
17:00	17:00～17:30 UBOUND 田澤			
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	15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》
※ポケットペガサス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

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！＜3,850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。