


	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL	STUDIO	FUNCTIONAL	POOL
10:00																					
11:00	オリジナルムーブ 【ラテンエアロ】 10:30~11:15 【和山】																				
12:00	健美操 11:35~12:20 【松崎】			RADICAL POWER 11:40~12:10 【松本】																	
13:00	U BOUND 12:50~13:20 【本庄】			FIGHT DO 12:30~13:00 【松本】																	
14:00	ピラティスシェイブ 13:40~14:25 【鈴木】	TOP RIDE 13:45~14:15 【本庄】		35min. 動 12:25~13:00 【大石】																	
15:00	35min. 動 14:45~15:20 【湯波】			35min. 歩 13:15~13:50 【本庄】																	
16:00	ヒーリングヨガ 15:40~16:25 【湯波】			オリジナルムーブ 【ラテンエアロ】 14:15~15:00 【森】																	
17:00																					
18:00	U BOUND 18:10~18:55 【風間】			ピラティスシェイブ 18:10~18:55 【松山】																	
19:00	POWER CARDIO 19:20~20:05 【松本】			姿勢改善筋トレ 19:05~19:25																	
20:00	フィットネス パワーヨガ 20:30~21:15 【芳里】	トレーニングスイム 19:15~20:00 【黒田】		フィットネス パワーヨガ 19:20~20:05 【松山】																	
21:00	FIGHT DO 21:35~22:20 【松本】	TOP RIDE 20:30~21:00 【黒田】		U BOUND 20:30~21:15 【本庄】																	
22:00				ボール&リリース 21:35~22:05 【本庄】																	
タイムテーブルの見方																					
シェイプUP・脂肪燃焼クラス				ダンス・振付を楽しむクラス				ボディメイク・筋力UPクラス				リラックス・身体の調整系クラス				泳法系クラス					

・各プログラムの定員を
スタジオ : 15名
ファンクショナルエリア : 10名 とさせていただきます。
スタジオ、ファンクショナルエリアで行う全プログラムにて
整理券を配布いたします。
入場待ちは開始30分前より整理可能となります。
・器具を使用するクラスでは前後にアルコール消毒を
お願いします。

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、
スマートフォンやパソコンなどからも確認いただけます。
右のQRコードまたはホームページ代行情報をご確認ください。



グンゼスポーツKyoto鳥丸六角店

第1・3・5週
【オリジナルムーブ】
第2・4週
【オリジナルステップ】

※レッスン当日までに
フロントでお申込下さい

じゅくろいスイム
18:50~19:20
¥2,200 定員3名
【大西】
スイムレッスン
(クロール)
19:30~20:00
【大西】

プログラム参加時のお願い

- ・開始時間までにお集まり下さい。
- ・(プログラム開始後はご参加いただけません)
- ・水分補給はこまめに行いましょう。
- ・スタジオ内は、キャップ付き飲み物以外はご遠慮下さい。
- ・物を置いての場所とは、ご遠慮下さい。(その場を離れた後の責任は負いかねます。)
- ・使用した器具等の後片付けにご協力下さい。
- ・水分補給・体調不良時以外での途中退場はご遠慮下さい。
- ・担当者の都合により、一部変更する場合がございます。(館内掲示にて事前にお知らせ致します)

素足参加可能クラスに関して

- ◆マークのプログラムのみ素足での参加が可能です。
- ※素足マークの記載のないプログラムご参加の場合、原則シューズが必要となります。
- ※ジムエリア移動の際は、必ずシューズ・スリッパ(ジム入口設置)を着用下さい。
- ※スリッパご使用後は必ず、元の場所にお戻し下さい。

スタジオプログラム定員

15名

ファンクショナルエリアプログラム定員

10名

プールプログラム定員

- ◆はじめてスイム・クロール・35min.歩/燃/動/鍛 20名
- ◆アクアエアロ・AQZUMBA
- ◆スイムレッスン・チャレンジスイム・トレーニングスイム 18名

※祝日やイベントにより内容を一部変更させていただく場合がございますので、ご了承下さい。

◆4/15(水)・30(木)は休館日となります。