

	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】			ハタヨガ 10:30~11:15 【西田】			ピラティスシェイブ 10:15~11:00 【宮原】			ルーシーダットン 10:30~11:15 【横山】			自強術 10:15~11:00 【山口加】			ルーシーダットン 10:15~11:00 【横山】			ZUMBA 10:30~11:15 【若菜】				
12:00	健美操 11:35~12:20 【松崎】		チャレンジスイム 11:30~12:15 【篠原】	RADICAL POWER 11:40~12:10 【松本】			シンプルステップ 11:20~12:00 【東山】			はじめてリズム 11:35~12:05 【横山】			35min.昇 11:20~11:55 【生駒】			35min.昇 11:20~11:55 【横山】			35min.調 11:35~12:10 【安達】				
13:00	U BOUND 12:50~13:20 【本庄】			FIGHT DO 12:30~13:00 【松本】			35min.動 12:20~12:55 【東山】			U BOUND 12:40~13:10 【スタッフ】			ファンムーブ 12:15~13:00 【生駒】			OXIGENO 12:15~12:45 【風間】			FIGHT DO 12:30~13:15 【村上】				
14:00	ピラティスシェイブ 13:40~14:25 【鈴木】			35min.産・調 13:20~14:55 【風間】			バレエ 13:15~14:00 【三神】						骨盤改善 エクササイズ 13:20~14:05 【和田野】			U BOUND 13:05~13:50 【風間】			RADICAL POWER 13:35~14:05 【村上】				
15:00				オリジナルムーブ 【ラテンエアロ】 14:15~15:00 【森】			ZUMBA GOLD 14:20~15:05 【和田野】			FIGHT DO 14:50~15:20 【安達】			フラダンス 14:25~15:10 【織川】			AQUA ZUMBA 14:30~15:00 【和田野】			フィットネス パワーヨガチャレンジ 14:10~14:55 【芳里】				
16:00							ファンムーブ 15:25~16:10 【和田野】			15:40~16:00 ボールストレッチ			X55 15:30~16:00 【村上】						筋膜&ストレッチ 14:25~14:55				
17:00	<p>・各プログラムの定員をスタジオ : 11名とさせていただきます。整理券の配布はございません。入場待ちは開始30分前より整列可能となります。</p> <p>・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。</p>																						
18:00										ピラティスシェイブ 18:10~18:55 【松山】			オリジナルムーブ・オリジナルステップ 18:10~18:55 【和山】			自強術 18:10~18:55 【山口加】							
19:00							ヴィンヤサヨガ 19:20~20:05 【和山】			フィットネス パワーヨガチャレンジ 19:20~20:05 【黒岩】			RADICAL POWER 18:50~19:35 【松本】										
20:00	U BOUND 19:20~20:05 【風間】			フィットネス パワーヨガ 19:20~20:05 【松山】																			
21:00							ピラティスシェイブ 20:30~21:15 【黒岩】																
22:00																							
	22時営業終了			22時営業終了			22時営業終了			22時営業終了			22時営業終了			22時営業終了			22時営業終了				
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							
<p>・開始時間までにお集まり下さい。</p> <p>(プログラム開始後はご参加いただけません)</p> <p>・水分補給はこまめに行いましょう。</p> <p>・スタジオ内は、キャップ付き飲み物以外はご遠慮下さい。</p> <p>・物を置いての場所とは、ご遠慮下さい。</p> <p>(その場を離れた後の責任は負いかねます。)</p> <p>・使用した器具等の後片付けにご協力下さい。</p> <p>・水分補給・体調不良時以外での途中退場はご遠慮下さい。</p> <p>・担当者の都合により、一部変更する場合がございます。</p> <p>(館内掲示にて事前にお知らせ致します)</p>																							
17時営業終了																							
<p>素足参加可能クラスに関して</p> <p>◆マークのプログラムのみ素足での参加が可能です。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スリッパご使用後は必ず、元の場所にお戻し下さい。</p>																							
スタジオプログラム定員																							
11名																							
ファンクショナルエアロプログラム定員																							
—																							
20時営業終了																							
<p>プログラム参加時のお願い</p> <p>・開始時間までにお集まり下さい。</p> <p>(プログラム開始後はご参加いただけません)</p> <p>・水分補給はこまめに行いましょう。</p> <p>・スタジオ内は、キャップ付き飲み物以外はご遠慮下さい。</p> <p>・物を置いての場所とは、ご遠慮下さい。</p> <p>(その場を離れた後の責任は負いかねます。)</p> <p>・使用した器具等の後片付けにご協力下さい。</p> <p>・水分補給・体調不良時以外での途中退場はご遠慮下さい。</p> <p>・担当者の都合により、一部変更する場合がございます。</p> <p>(館内掲示にて事前にお知らせ致します)</p>																							
プールプログラム定員																							
<p>◆はじめてスイム・クロール・35min.歩/黙/動/殿 20名</p> <p>◆アクアエアロ・AQZUMBA 20名</p> <p>◆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</p>																							

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頂けます。おの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。

Gunze Sports 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】

第1・3・5週
【35min.調】
第2・4週
【35min.調】