

	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				10:15より参加抽選			ピラティスシェイプ 10:15~11:00 【宮原】			10:15より参加抽選			自強術 10:15~11:00 【山口加】			骨盤エクササイズ 10:15~11:00 【高田】			10:15より参加抽選				
11:00	オリジナルムーブ 【ラテンエアロ】 10:30~11:15 【和山】			抽選 ハタヨガ 10:30~11:15 【西田】					スィムレッスン (クロール&バタフライ) 10:45~11:15 【篠原】	抽選 背骨 コンディショニング 10:30~11:15 【本永】								抽選 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】			リラックスヨガ 11:35~12:20 【本永】			35min.昇 11:20~11:55 【生駒】			ZUMBA 11:20~11:50 【高田】			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 12:25~13:00 【大石】	35min.動 12:20~12:55 【東山】			U BOUND 12:40~13:10 【林】			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	ピラティスシェイプ 13:40~14:25 【鈴木】			35min.産・調 13:20~13:55 【村上】			バレエ 13:15~14:00 【三神】			エナジームーブ 13:40~14:25 【増崎】	TOP RIDE 14:00~14:30 【安達】		骨盤改善 エクササイズ 13:20~14:05 【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】			RADICAL POWER 13:35~14:05 【村上】				
15:00	35min.動 14:45~15:20 【湯波】			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】			筋膜&ストレッチ 14:25~14:55					
16:00	ヒーリングヨガ 15:40~16:25 【湯波】						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】			エナジームーブ 15:15~16:00 【湯波】							
17:00																体調改善運動 (足裏) 16:20~17:05 【湯波】							
18:00																							
19:00																							
20:00																							
21:00																							
22:00																							
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 : 16名
ファンクショナルエリア : 10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。
・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頂けます。右のQRコードまたはホームページ代行情報を御確認ください。

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】

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。
- ・(プログラム開始後に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)

満足参加可能クラスに関して

- ◆マークのプログラムのみ満足での参加が可能です。
- ※満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

16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

- ◆スィムレッスン・チャレンジスイム・トレーニングスイム 10名
- ◆アクアエアロ・AQZUMBA 20名