


| | 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】 | | | 10:15より参加抽選 抽選 ヴァイオリン 10:30~11:15 【西田】 | | | ピラティスシェイプ 10:15~11:00 【宮原】 | 姿勢改善筋トレ 10:40~11:00 【本庄】 | スイムレッスン 【青泳ぎ&平泳ぎ】 | 10:15より参加抽選 抽選 背骨 コンディショニング 10:30~11:15 【本永】 | | | 自強術 10:15~11:00 【山口加】 | 美尻メイク 10:40~11:15 【本庄】 | はじめてクロール 10:30~11:00 【安】 | | | 骨盤エクササイズ 10:15~11:00 【高田】 | | | 10:15より参加抽選 抽選 ZUMBA 10:30~11:15 【若菜】 | MAX 10:15~ ハンモックEx. |
| 12:00 | 健美操 11:35~12:20 【松崎】 | | チャレンジスイム 11:30~12:15 | DICAL POWER FIGHT DO 12:30 13:00 | | | シンプルステップ 11:20~12:00 【東山】 | ハンモックEx. 【篠原】 | チャレンジスイム 11:30~12:15 | リラックスヨガ 11:35~12:20 【本永】 | | | 55min. 昇 11:20~11:55 【生駒】 | | はじめてクロール 11:10~11:40 【安】 | | | ZUMBA 11:20~11:50 【高】 | | | BOUND 11:35~12:20 【末崎】 | |
| 13:00 | BOUND 12:50~13:20 | | | FIGHT DO 12:30 13:00 | | | 55min. 昇 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】 | | | GHT DO 12:40~13:25 【村上】 | |
| 14:00 | ピラティスシェイプ 13:40~14:25 【鈴木】 | | | 55min. 昇・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】 | MAX 14:00~ | | 骨盤改善 エクササイズ 13:20~14:05 【和田野】 | | | | | BOUND 13:05~13:50 【風間】 | | | DICAL POWER 13:45~14:15 【村上】 | |
| 15:00 | 55min. 昇 14:45~15:20 【湯波】 | | | オリジナルムーブ ハンモックEx. | | | ZUMBA GOLD 14:20~15:05 【和田野】 | | | FIGHT DO 14:50~15:20 | | | フラダンス 14:25~15:10 【織川】 | | | | | フィットネス パワーヨガチャレンジ 14:10~14:55 【芳里】 | | | 筋膜&ストレッチ 14:35~15:05 | |
| 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】 | | | | | エンジームーブ 15:15~16:00 【湯波】 | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

・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
 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。
 ・プールプログラムの台帳記入はレッスン開始30分前より可能となります。

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。

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)

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 |
|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------|

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

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

- ◆スイムレッスン・チャレンジスイム・トレーニングスイム 10名
- ◆はじめてクロール 10名
- ◆アクアエアロ・AQZUMBA 20名

※開始30分前よりご記入いただけます。