

	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】			ピラティスシェイプ 10:15～11:00 【宮原】	姿勢改善筋トレ 10:40～11:00 【本庄】		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 10:40～11:00 【本庄】	はじめてクロール 10:30～11:00 【安達】			骨盤エクササイズ 10:15～11:00 【高田】			10:15より参加抽選 ZUMBA 10:30～11:15 【若菜】	KIMAX 10:15～10:45 【安達】							
12:00	健美操 11:35～12:20 【松崎】			RADICAL POWER 11:40～12:10 【松本】			シンプルステップ 11:20～12:00 【東山】	ハンモックEx. 11:15～11:45 【本庄】		リラックスヨガ 11:35～12:20 【本永】			35min.昇 11:20～11:55 【生駒】		はじめてクロール 11:10～11:40 【安達】			35min.伸 11:20～11:55 【安達】			U BOUND 11:35～12:20 【末崎】	ハンモックEx. 11:00～11:30 【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 【本庄】			ファンムーブ 12:15～13:00 【生駒】				OXIGENO 12:15～12:45 【風間】				FIGHT DO 12:40～13:25 【村上】								
14:00	ピラティスシェイプ 13:40～14:25 【鈴木】			35min.産・潤 13:20～13:55 【村上】			ハレエ 13:15～14:00 【三神】			エナジームーブ 13:40～14:25 【増崎】			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 13:45～14:15 【村上】							
15:00	35min.動 14:45～15:20 【湯波】			オリジナルムーブ 【ランエアロ】 14:15～15:00 【森】	ハンモックEx. 14:15～14:45 【本庄】		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】					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 【村上】					エナジームーブ 15:15～16:00 【湯波】											
17:00																													
18:00																													
19:00	U BOUND 18:45～19:30 【風間】	TOP RIDE 18:40～19:10 【黒田】		ピラティスシェイプ 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】			RADICAL POWER 18:50～19:35 【松本】																
20:00	20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館							
21:00	20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館							
22:00	20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館			20時閉館							
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>◆各プログラムの定員</p> <p>スタジオ アクティブクラス : 16名 マット使用クラス : 22名 ファンクショナルエリア : 10名</p> <p>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> <p>◆プールプログラムの台帳記入はレッスン開始30分前</p>																													
<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ご確認ください。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。</p> <p>Gunze Sports Kyoto 鳥丸六角店</p>																													
<p>◆プログラム参加時のお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 																													
<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ご参加が可能です。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。</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>																													
<p>◆スタジオプログラム アクティブクラス定員 16名</p> <p>◆スタジオプログラム マットクラス定員 22名</p> <p>◆ファンクショナルエリアプログラム定員 10名</p> <p>◆プールプログラム定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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 <p>※開始30分前よりご記入いただけます。</p>																													

※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。 ◆1月1日(金)～3日(日)、15日(金)、31日(日)は休館日となります。