

5/4(火)に変更がございますので
ご確認ください。(4/26更新)

GUNZE GW特別プログラム GUNZE SPORTS

5/2 (日)			5/3 (月)			5/4 (火)			5/5 (水)			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00 整理券	10:00~13:00 レイクスターズ チア		整理券			10:20~11:05 気功体操 (練功18法) (小島)			10:30~11:10 シンプルステップ (和山)	10:30~11:15 ハタヨガ (西田)		
11:00 11:00~11:45 ピラティス ベーシック (西田)			11:00~11:45 ファンムーブ (谷口)		10:45~12:00 ベビー スイミング (2コース使用)	整理券	10:45~12:00 ベビー スイミング (2コース使用)	整理券			10:45~12:00 ベビー スイミング (2コース使用)	
整理券				整理券	整理券		11:25~12:10 オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ (小島)	11:20~12:05 ゆったり ハタヨガ (中野)	11:35~12:20 オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ (和山)			
12:00 12:15~13:00 フィットネス パワーヨガ (原)			12:45~13:15 チャレンジスイム (平井)	12:10~12:50 シンプルステップ (東)	12:05~12:50 背骨 コンディション (谷口)		整理券					
						13:00~13:45 スイムレッスン 4泳法 (河内)	12:30~13:15 ユーバウンド (RIHO)	12:35~13:10 35min 動 (中野)	12:45~13:30 メガダンス (TADASHI)			12:30~13:05 35min 鍛 (塚田)
13:00 整理券		13:30~15:00 Jr.スイミング スクール プライベート レッスン 有料 (2コース使用)	13:15~14:00 腰痛 ストレッチ (大坪)	整理券		整理券						
14:00 14:00~14:45 ユーバウンド (YUKINO)			13:10~13:55 エナジームーブ (東)	13:35~14:20 メガダンス (新井)			14:00~14:30 チャレンジスイム (増田)	13:50~14:35 ハタフロー ヨガ (井守)	整理券	13:00~13:30 ラディカルパワー (MASAMI)	14:00~14:45 スイムレッスン 4泳法 (平井)	
定員:35名			14:20~15:05 ハワイアン フラ (大坪)	14:15~15:00 トップライド (MASAMI)		整理券	14:40~15:10 プライベートレッスン有料 (平井)	整理券		14:55~15:40 リラックス ヨガ (井守)		
15:00 15:30~16:15 ファンムーブ (前田)						14:40~15:25 ZUMBA (新井)		15:00~15:45 ユーバウンド (YUKINO)				
			15:25~16:10 ファイドウ (YASU)		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール						15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	
16:00 16:35~17:20 オリジナル ムーブ (前田)												
17:00												

祝日の為、18時までの営業とさせていただきます。
当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。
※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます

【注意事項】

- 水色プログラム 定員 Aスタジオ...50名 Bスタジオ...28名
- 水色以外 定員 Aスタジオ...36名 Bスタジオ...20名
- 水色(調整系)プログラムは赤シールその他はグレーシールの箇所でご参加ください
- 定員整理はプログラム開始15分前より、スタジオ前の数字がついている枠内にてお並びください。
- レッスン中の声出しはご遠慮ください。
- マスクを着用し、ご参加ください。
- プログラム後、使用した器具の消毒にご協力お願いします。
- 体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。
- 整理券**の詳細は館内POPにてご確認ください。

担当を平井に変更致します

担当をMASAMIに変更致します

休講となります。