

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール
10:00	ピラティス40 (小本) 定員35名	機能改善トレーニング ~歩き方~ (藤原) 定員25名	AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	カラダ調整体操 (由良) 定員35名	オリジナルムーブ ~ラテン~ (三井) 定員25名	AQUA35min 歩 (日栄) 定員30名	35min 昇 (真田) 定員25名	ウェーブストレッチ (三井) 定員25名	10:10~10:55	10:10~10:55	10:15~10:50	10:10~10:45	10:10~10:45	10:10~10:45	10:00~10:45	9:45~9:55 朝の体操 (JOYスタッフ)		
11:00	姿勢改善体操 (藤原) 定員35名	エナジームーブ (約) 定員25名	平泳ぎ 初級 (鉄川) 定員30名	ピラティスシェイプ (由良) 定員35名	背骨コンディショニング (三井) 定員25名	はじめてクロール (日栄) 定員30名	背骨コンディショニング (真田) 定員35名	シンプルムーブ (辻本) 定員25名	11:05~11:45	11:05~11:45	11:05~11:45	11:15~11:55	11:15~11:55	11:05~11:40	11:15~11:55	11:20~12:35	チャレンジスイム トレーニング (堀川) 定員30名	
12:00	UBOUND (渡邊) 定員25名	ボール&ストレッチ (由良) 定員20名	【※有料※】 月替わり45 (鉄川)	エナジームーブ (南) 定員35名	ストレッチボール (スタッフ) 定員25名		フィットネス パワーヨガ45 (市村) 定員35名	ファンムーブ (辻本) 定員25名	12:00~12:40	12:00~12:40	11:55~12:35	12:05~12:50	12:05~12:50	12:20~13:05	12:15~12:55	12:15~12:55	カラダリセット コンディショニング (日栄) 定員35名	
13:00	ウェーブストレッチ (由良) 定員35名	ZUMBA (MARIA) 定員25名	【※有料※】 月替わり45 (鉄川)	MEGA DANZ (南) 定員35名	太極拳 (坂本) 定員25名	【※有料※】 月替わり30 (松田)	フラダンス (大村) 定員35名	ジャズストレッチ (初瀬) 定員25名	13:00~13:45	13:00~13:45	13:35~14:20	13:20~14:05	13:15~13:45	13:35~14:15	13:15~13:55	13:15~13:55	UBOUND (渡邊) 定員25名	
14:00	エナジーステップ (王) 定員25名			ウェーブストレッチ (市村) 定員35名	FIGHT DO (糸数) 定員25名	バタフライ 初級 (松田) 定員30名	14:10~14:55	14:05~14:35	14:10~14:55	14:05~14:35	14:35~15:20	14:25~15:10	14:30~15:15	14:30~15:15	14:20~14:50	14:10~14:45	AQUA35min 動 (日栄) 定員35名	
15:00	ハタヨガ (王) 定員35名			ピラティス40 (市村) 定員35名	ストリートダンス LOCK (芳賀) 定員25名	スイムトレーニング 1000 (松田) 定員30名	15:10~15:50	15:15~15:55	15:15~16:00	15:15~15:55	15:45~16:30	15:30~16:10	15:40~16:25	15:35~16:20	15:00~15:30	15:00~15:30	【※有料※】 プライベートレッスン (日栄)	
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	RADICAL POWER (糸数) 定員25名			ZUMBA (大西) 定員35名	背骨コンディショニング (三井) 定員25名	初級スイム (松田) 定員30名	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:50~20:35	19:05~19:50	19:05~19:50	18:30~19:15	18:15~18:55	18:15~18:55	ストリートダンスHOUSE (芳賀) 定員25名	
20:00	フィットネス パワーヨガ40 (市村) 定員35名	ファンムーブ (三井) 定員25名	背泳ぎ 初級 (日栄) 定員30名	シンプルパワー ステップ (約) 定員25名	ウェーブストレッチ (三井) 定員25名	平泳ぎ 初級 (松田) 定員30名	20:10~20:50	20:10~20:50	20:10~20:50	20:10~20:50	20:45~21:45	20:10~20:50	20:10~20:50	20:50~21:35	20:50~21:35	20:50~21:35	AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	
21:00	FIGHT DO (糸数) 定員35名	ベリーダンス (Kazumi) 定員25名	スイムトレーニング 1000 (日栄) 定員30名	BAILA BAILA (約) 定員35名	TOPRIDE (堀川) 定員15名	マスターズ トレーニング60 (松田) 定員30名	21:10~21:50	21:10~21:50	21:10~21:50	21:10~21:50		21:10~21:50	21:10~21:50	21:50~22:35	21:50~22:35	21:50~22:35	バタフライ 初級 (鉄川) 定員30名	
22:00																		
	タイムテーブルの見方			脂肪を燃やす	ボディメイク	リラックス 体の調整	ダンス 振付を楽しむ	泳法指導	有料レッスン	ラディカル レッスン	シューズなし 参加可能	前月より変更、 追加したクラス						


気になる部分を10分間で引き締めよう!

『シナジー10min』

ジム、シナジーエリアで開催!

引き締め部分→二の腕&背中・お腹・おしり

実施時間はジムエリアに記載しております。



グンゼスポーツ西明石店LINE公式アカウント

友だち募集中

代行案内・プログラム確認はLINE@が便利!



※レッスン開始30分前より整列、15分前には所定の場所でお待ちください。

※定員を超えるクラスは抽選となります。予めご了承ください。

※代行案内はホームページ、2階掲示板にて事前告知致します。

※レッスン15分前で定員を超えている場合は抽選となります。※当選した抽選券の譲渡、当選後の参加キャンセルは禁止とさせていただきます。

◆毎週金曜日 は休館日となります。