

2021年 8月

レ ス ス ン タ イ ム テ ー ブ ル

グンゼスポーツ西明石

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	
10:00	10:00～10:40	10:00～10:40	10:25～11:00 AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	9:55～10:35	10:00～10:40	10:15～10:50 AQUA35min 歩 (日栄) 定員30名	10:00～10:35	10:00～10:40	10:00～10:35	10:00～10:35	10:00～10:40	10:15～10:50 AQUA35min 動 (辻) 定員35名	10:00～10:45	10:00～10:40	10:10～10:45 AQUA35min 歩 (福永) 定員30名	10:00～10:45	10:00～10:45	10:45～11:45	10:00～10:45	9:45～9:55 朝いちの体操 (JOYスタッフ)	10:45～11:45		
	ピラティス40 (小木曾) 定員35名	機能改善トレーニング ～歩き方～ (藤原) 定員25名		カラダ調整体操 (由良) 定員35名	オリジナルムーブ ～ラデン～ (三井) 定員25名		35min 昇 (真田) 定員25名	ウェーブストレッチ (三井) 定員25名		ステップ コンディショニング (雄谷) 定員25名	TOPRIDE (瀬川) 定員15名		フラダンス (清水) 定員35名										
11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:20～12:05 平泳ぎ 初級 (鉄川) 定員30名	10:55～11:40	11:00～11:40	11:05～11:45 はじめてクロール (日栄) 定員30名	10:55～11:25	11:00～11:40	11:05～11:45	11:15～11:55	11:10～11:45	11:05～11:50 バタフライ 初級 (辻) 定員30名	11:15～12:00	11:00～11:30	11:05～11:40 AQUA35min 動 (福永) 定員35名	11:15～12:00	11:00～11:30	11:20～12:35	11:15～11:55	チャレンジスイム トレーニング (瀬川) 定員30名			
	姿勢改善体操 (藤原) 定員35名	エナジームーブ (釣) 定員25名		ピラティスシェイブ (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		35min 動 (雄谷) 定員25名	バウンドピラティス (雄谷) 定員20名		シンブルムーブ (脇坂) 定員35名	【※有料※】 HULA OLU'OLU (清水)									
12:00	12:10～12:50	12:15～12:55	12:15～13:00 【※有料※】 月替わり45 (鉄川)	12:00～12:45	12:10～12:40	12:10～12:40	12:00～12:40	12:00～12:40	12:00～12:40	12:15～13:00	12:05～12:50	12:00～12:30 【※有料※】 月替わり30 (辻)	12:30～13:10	12:20～13:05	12:30～13:10 ボクシング エクササイズ (浜田) 定員35名	12:20～13:05	だれでも社交ダンス (シャルウィダンス・トダ) 定員25名	12:30～13:10 ボクシング エクササイズ (浜田) 定員35名	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			
	UBOUND (渡邊) 定員25名	ボール&ストレッチ (由良) 定員20名		エナジームーブ (南) 定員35名	ストレッチボール (谷本) 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		ハレエストretch (小木曾) 定員35名	ベリーダンス (Kazumi) 定員25名		ストレッチボール (渡邊) 定員25名	ストレッチボール (瀬川) 定員35名									
13:00	13:15～13:55	13:15～14:00	13:15～14:00 【※有料※】 月替わり45 (鉄川)	13:05～13:50	13:15～14:00	13:00～13:30 【※有料※】 月替わり30 (松田)	13:00～13:35	13:00～13:45	13:35～14:20	13:20～14:05	13:15～13:45	13:45～14:20 AQUA35min 動 (小村) 定員35名	13:30～14:10	13:35～14:15	13:30～14:10 RADICAL POWER (糸数) 定員25名	13:35～14:15	ボール&ストレッチ (藤原) 定員20名	13:30～14:10 RADICAL POWER (糸数) 定員25名	13:15～13:55	UBOUND (渡邊) 定員25名			
	ウェーブストレッチ (由良) 定員35名			MEGA DANZ (南) 定員35名	太極拳 (坂本) 定員25名		初級スイム ～4泳法～ (松田) 定員30名	ジャズストレッチ (初瀬) 定員25名		健美操 (椿田) 定員35名	ストレッチボール (渡邊) 定員25名		ボール&ストレッチ (藤原) 定員20名	UBOUND (渡邊) 定員25名									
14:00	14:15～15:00			14:10～14:50	14:20～15:00	14:30～15:15 バタフライ 初級 (松田) 定員30名	14:10～14:55	14:05～14:35	14:25～15:10	14:25～15:10		14:30～15:15 スイムトレーニング 1000 (瀬川) 定員30名	14:30～15:15	14:35～15:20	14:30～15:15 フラダンス (大村) 定員35名	14:35～15:20	姿勢改善体操 (藤原) 定員25名	14:30～15:15 フラダンス (大村) 定員35名	14:20～14:50 ストレッチボール (瀬川) 定員35名	14:10～14:45 AQUA35min 殿 (日栄) 定員35名			
	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		ボディシェイパー (釣) 定員35名	ジャズ30 (初瀬) 定員25名															
15:00	15:20～16:00			15:10～15:50	15:20～16:00	15:30～16:15 スイムトレーニング 1000 (松田) 定員30名	15:15～16:00	15:15～15:55	15:40～16:25	15:30～16:10	15:40～16:25	15:40～16:25 オリジナルヨガ (岡田) 定員25名	15:30～16:10	15:05～15:50	15:05～15:50 スイムトレーニング 1000 (スタッフ)	15:05～15:50	プライベートレッスン (日栄)	15:05～15:50 スイムトレーニング 1000 (スタッフ)	15:00～15:30 【※有料※】 プライベートレッスン (日栄)				
	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		BAILA BAILA (釣) 定員35名	TOPRIDE (徳本) 定員15名		ZUMBA40 (大西) 定員35名	オリジナルヨガ (岡田) 定員25名												
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00	19:10～19:50		20:05～20:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:00～19:40 初級スイム (松田) 定員30名	19:10～19:50	FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	19:05～19:50	19:05～19:50	19:05～19:50	19:05～19:50 MEGA DANZ (安宅) 定員35名	17:30～18:10	18:15～18:55	17:30～18:10 FIGHT DO (中尾) 定員35名	18:15～18:55 ストリート ダンスHOUSE (芳賀) 定員25名		17:30～18:10 FIGHT DO (中尾) 定員35名	18:30～19:15	MEGA DANZ (中尾) 定員35名			
	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		週替わりレッスン (糸数) 1・3・5週目→FIGHT DO 2・4週目→RADICAL POWER																
20:00	20:10～20:50	20:15～20:55	20:05～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50 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	20:10～20:50	20:10～20:50 AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50 AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	20:10～20:50	20:10～20:50	20:10～20:50 AQUA35min 動 (鉄川) 定員35名	20:10～20:50	20:10～20:50			
	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	シンブルパワー ステップ (釣) 定員25名		ウェーブストレッチ (三井) 定員25名	con salsa (三井) 定員25名															
21:00	21:10～21:50	21:15～22:00	21:00～21:45	21:10～21:50	21:10～21:50	21:10～21:50 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 バタフライ 初級 (鉄川) 定員30名	21:10～21:50	21:10～21:50	21:10～21:50 バタフライ 初級 (鉄川) 定員30名	21:10～21:50	21:10～21:50	21:10～21:50 バタフライ 初級 (鉄川) 定員30名	21:10～21:50	21:10～21:50			
	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 (釣) 定員35名		TOPRIDE (瀬川) 定員15名	ZUMBA (MARIA) 定員25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	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。