

2021年 8月

レッ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	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 ピラティス40 (小木戸) 定員35名	10:00~10:40 機能改善トレーニング ~歩き方~ (藤原) 定員25名	プール	10:55~10:35 カラダ調整体操 (由良) 定員35名	10:00~10:40 オリジナルムーブ ~ラテン~ (三井) 定員25名	プール	10:00~10:35 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35名	10:15~10:50 35min 歩 (宮田) 定員25名	10:00~10:40 ウェーブストレッチ (三井) 定員25名	10:10~10:55 肩ごこち腰痛すつきり リズムヨガ (雄谷) 定員35名	10:10~10:50 FIGHT DO (南) 定員25名	10:15~10:50 AQUA35min 動 (辻) 定員35名	10:00~10:45 ステップ コンディショニング (瀧川) 定員15名	10:10~10:45 TOPRIDE (瀧川) 定員15名	10:10~10:45 AQUA35min 歩 (福永) 定員30名	10:00~10:45 フラダンス (清水) 定員35名	9:45~9:55 朝いちの体操 (JOYスタッフ)	10:45~11:45 チャレンジスイム トレーニング (瀧川) 定員30名							
11:00 11:00~11:45 姿勢改善体操 (藤原) 定員35名	11:00~11:45 エナジームーブ (釣) 定員25名	平泳ぎ 初級 (渡辺) 定員30名	10:55~11:40 ピラティシエイブ (由良) 定員35名	11:00~11:40 背骨コンディショニング (三井) 定員25名	はじめクロール (日栄) 定員30名	11:05~11:45 【※有料】 はじめクロール (日栄) 定員30名	11:00~11:40 シンプルムーブ (辻本) 定員35名	11:05~11:45 はじめてスイム (坂口) 定員30名	11:15~11:55 背骨コンディショニング (宮田) 定員35名	11:10~11:45 FIGHT DO (南) 定員25名	11:05~11:50 AQUA35min 動 (辻) 定員35名	11:00~11:30 パウンドピラティス (雄谷) 定員20名	11:05~11:40 AQUA35min 動 (福永) 定員35名	11:15~11:55 シンプルムーブ (脇坂) 定員35名	11:20~12:35 【※有料】 HULA OLU'OLU (清水)									
12:00 12:10~12:50 UBOUND (渡邊) 定員25名	12:15~12:55 ポール&ストレッチ (由良) 定員20名	【※有料】 月替わり45 (渡辺)	12:00~12:45 エナジームーブ (南) 定員35名	12:10~12:40 ストレッチボール (谷本) 定員25名	13:00~13:30 【※有料】 月替わり30 (南) 定員35名	13:05~13:50 MEGA DANZ (南) 定員35名	13:15~14:00 太極拳 (坂本) 定員25名	13:40~14:20 初級スイム ~4泳法~ (松田) 定員30名	13:35~14:20 クロール 初級 (谷本) 定員30名	13:35~14:05 ジャズストレッチ (初瀬) 定員25名	13:35~14:20 健美操 (棒田) 定員35名	13:30~14:10 ストレッチボール (渡邊) 定員25名	13:35~14:15 RADICAL POWER (糸数) 定員25名	13:45~14:20 AQUA35min 動 (小村) 定員35名	14:20~14:45 AQUA35min 鏡 (日栄) 定員35名									
13:00 13:15~13:55 ウェーブストレッチ (由良) 定員35名	13:15~14:00 【※有料】 月替わり45 (渡辺)	14:10~14:50 エナジーステップ (王) 定員25名	14:10~14:50 ウェーブストレッチ (市村) 定員35名	14:20~15:00 FIGHT DO (糸数) 定員25名	14:30~15:15 バタフライ 初級 (松田) 定員30名	15:10~15:50 ピラティス40 (市村) 定員35名	15:20~16:00 ストリートダンス LOCK (芳賀) 定員25名	15:30~16:15 スイムトレーニング 1000 (松田) 定員30名	14:05~14:55 ジャズ30 (初瀬) 定員25名	14:05~14:55 ボディシェイパー (釣) 定員35名	15:15~16:00 BAILA BAILA (釣) 定員35名	15:15~15:55 TOPRIDE (徳本) 定員15名	15:30~16:10 ZUMBA40 (大西) 定員35名	15:40~16:25 オリナルヨガ (岡田) 定員25名	16:40~17:40 【※有料】 ヴァンヤフロー OR 機能改善ヨガ (岡田) 隔週開催	15:00~15:30 【※有料】 プライベートレッスン (日栄)								
14:00 14:15~15:00 エナジーステップ (王) 定員25名	15:20~16:00 ピラティス40 (市村) 定員35名	14:20~15:00 FIGHT DO (糸数) 定員25名	14:30~15:15 バタフライ 初級 (松田) 定員30名	15:20~16:00 ストリートダンス LOCK (芳賀) 定員25名	15:30~16:15 スイムトレーニング 1000 (松田) 定員30名	14:10~14:50 ウェーブストレッチ (王) 定員35名	14:20~15:00 ZUMBA (大西) 定員35名	14:50~20:35 初級スイム (松田) 定員30名	14:20~15:00 【※有料】 遇替わりレッスン (糸数) 定員25名	14:20~15:00 FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	14:50~20:35 con salsa (三井) 定員25名	20:10~20:50 OXIGENO (安宅) 定員35名	20:10~20:50 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35名	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	14:10~14:45 AQUA35min 鏡 (日栄) 定員35名								
15:00 15:20~16:00 ハタヨガ (王) 定員35名	16:00 16:15~17:00 RADICAL POWER (糸数) 定員25名	15:20~16:00 ピラティス40 (市村) 定員35名	15:20~16:00 FIGHT DO (糸数) 定員25名	15:20~16:00 ストリートダンス LOCK (芳賀) 定員25名	15:30~16:15 スイムトレーニング 1000 (松田) 定員30名	15:10~15:50 エナジーステップ (王) 定員25名	15:10~15:50 ZUMBA (大西) 定員35名	15:10~15:50 【※有料】 遇替わりレッスン (糸数) 定員25名	15:10~15:50 FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	15:10~15:50 BAILA BAILA (釣) 定員35名	15:10~15:50 TOPRIDE (瀧川) 定員15名	15:30~16:10 ZUMBA (安宅) 定員35名	15:30~16:10 OXIGENO (安宅) 定員35名	15:30~16:10 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35名	18:30~19:15 MEGA DANZ (中尾) 定員35名	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 19:10~19:50 RADICAL POWER (糸数) 定員25名	19:10~19:50 ZUMBA (大西) 定員35名	19:10~19:50 背骨コンディショニング (三井) 定員25名	19:10~19:50 初級スイム (松田) 定員30名	19:10~19:50 【※有料】 遇替わりレッスン (糸数) 定員25名	19:10~19:50 FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	19:10~19:50 FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	19:05~19:50 【※有料】 遇替わりレッスン (糸数) 定員25名	19:05~19:50 ZUMBA (安宅) 定員35名	19:05~19:50 【※有料】 遇替わりレッスン (糸数) 定員25名	19:05~19:50 FIGHT DO (中尾) 定員35名	19:05~19:50 ストリート ダンスHOUSE (芳賀) 定員25名	20:00~20:35 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35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	15:00~15:30 【※有料】 プライベートレッスン (日栄)						
20:00 20:10~20:50 フィットネス パワーヨガ40 (市村) 定員35名	20:15~20:55 ファンムーブ (三井) 定員25名	20:05~20:50 背泳ぎ 初級 (日栄) 定員30名	20:10~20:50 シンプルパワー ステップ (釣) 定員25名	20:10~20:50 ウェーブストレッチ (三井) 定員25名	20:10~20:50 平泳ぎ 初級 (松田) 定員30名	20:45~21:45 マスター トレーニング60 (松田) 定員30名	21:00~21:45 BAILA BAILA (釣) 定員35名	21:10~21:50 TOPRIDE (瀧川) 定員15名	20:10~20:50 【※有料】 粉丝付を楽しむ	20:10~20:50 リラックス 体の調整	20:10~20:50 ダンス 振付を楽しむ	20:10~20:50 泳法指導	20:10~20:50 有料レッスン	20:10~20:50 ラティカル レッスン	20:10~20:50 シューズなし 参加可能	20:10~20:50 前月より変更、 追加したクラス	20:00~20:35 X55 (安宅) 定員25名	20:50~21:35 バタフライ 初級 (渡辺) 定員30名	21:10~21:50 ZUMBA (マリア) 定員25名	21:10~21:50 OXIGENO (安宅) 定員35名	21:10~21:50 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35名	20:00~20:35 ストリート ダンスHOUSE (芳賀) 定員25名	18:30~19:15 MEGA DANZ (中尾) 定員35名	15:00~15:30 【※有料】 プライベートレッスン (日栄)
21:00 21:10~21:50 FIGHT DO (糸数) 定員35名	21:15~22:00 ベリーダンス (Kazumi) 定員25名	21:00~21:45 スイムトレーニング 1000 (日栄) 定員30名	21:10~21:50 BAILA BAILA (釣) 定員35名	21:10~21:50 TOPRIDE (瀧川) 定員15名	21:10~21:50 マスター トレーニング60 (松田) 定員30名	21:10~21:50 【※有料】 粉丝付を楽しむ	21:10~21:50 ZUMBA (マリア) 定員25名	21:10~21:50 【※有料】 粉丝付を楽しむ	21:10~21:50 FIGHT DO : 定員35名 POWER : 定員25名	21:10~21:50 【※有料】 粉丝付を楽しむ	21:10~21:50 X55 (安宅) 定員25名	21:10~21:50 【※有料】 粉丝付を楽しむ	21:10~21:50 バタフライ 初級 (渡辺) 定員30名	21:10~21:50 ZUMBA (マリア) 定員25名	21:10~21:50 OXIGENO (安宅) 定員35名	21:10~21:50 AQUA35min 動 (渡辺) 定員35名	20:00~20:35 ストリート ダンスHOUSE (芳賀) 定員25名	18:30~19:15 MEGA DANZ (中尾) 定員35名	15:00~15:30 【※有料】 プライベートレッスン (日栄)					
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	ラティカル 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	◆毎週金曜日 は休館日となります。											

※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頂きます。

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
お問い合わせ・プログラム確認はLINEにてが便利!



※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。