

2026年 8月

プログラムタイムテーブル

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				
10:00	10:00~10:40	9:45~10:45	ピラティス40 (小木曽) 定員60名	9:55~10:35	10:00~10:40	10:00~10:45	10:00~10:40	10:00~10:30	10:00~10:35	10:00~10:45	10:15~10:45	10:00~10:35	10:00~10:45	9:15~12:15	9:00~12:00	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:45	9:00~11:00				
	【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原) ※第3.5週休講	10:25~11:00		カラダ調整体操 (由良) 定員60名	オリジナルムーブ 〜ラデン〜 (三井) 定員40名	はじめてスイム (幸松) 定員25名	ウェープリングストレッチ (三井) 定員40名	エアロ (定員30名)	アクアウォーキング (幸松) 定員60名	OXIGENO (安宅) 定員60名	ランタンズ (定員30名)	アクアエアロ (辻) 定員60名	カラダ整う ステップ&ボール (雄谷) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス 幼児クラス	フラダンス (eiko) 定員60名	RADICAL YOGA (定員30名)	10:00~10:45 【山崎特別レッスン】 (鉄川)	ジュニア スクール				
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	アクアエアロ (鉄川) 定員60名	10:55~11:40	11:00~11:40	11:00~11:45	10:55~11:25	10:50~11:20	10:45~11:15	11:05~11:50	11:00~11:15	10:50~11:35	11:15~12:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス 幼児クラス	11:00~11:45	11:15~12:30	11:00~11:45 【山崎特別レッスン】 (鉄川)	ジュニア スクール					
	姿勢改善体操 (藤原) 定員60名	エナジームーブ (釣) 定員40名	平泳ぎ 初級 (鉄川) 定員50名	ピラティスシェイブ (由良) 定員60名	背骨コンディショニング (三井) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 親子スイミング	シンブルステップ (三井) 定員40名	【※プレミアム※】 BDOY メンテナンス Plus (市村)	【※プレミアム※】 プライベートレッスン① (幸松)	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	GUNZE体操は Web予約なし。 随でも参加可能です。	背泳ぎ 初級 (辻) 定員50名	機能改善チューブ トレーニング (浜田) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	カラダすっきり改善 リズムヨガ (雄谷) 定員60名	11:15~12:30	11:00~11:45	ジュニア スクール					
12:00	12:10~12:50	12:10~12:50	シンブルステップ (王) 定員40名	12:00~12:40	11:55~12:40	12:15~13:00	12:55~13:40	11:45~12:30	12:00~12:45	12:10~12:55	12:05~12:50	12:30~13:15	13:00~16:00	12:00~12:45	12:50~13:05	13:00~13:45	12:50~13:05	13:00~13:45	12:50~13:05				
	12:15~13:00	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	ウェーブストレッチ (市村) 定員40名	UBOUND (定員10名)	【※プレミアム※】 月替わり45 (KAZU)	フィットネス パワーヨガ45 (市村) 定員60名	FIGHT DO (安本) 定員40名	クロール 初級 (幸松) 定員50名	バレーダンス (Kazumi) 定員40名	ボクシング エクササイズ (浜田) 定員60名	13:10~13:50	13:10~13:55	13:20~14:05	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00				
13:00	13:15~14:00	13:15~13:55	MEGA DANZ (MARIA) 定員60名	13:05~13:50	13:15~14:00	13:15~14:00	12:50~13:20	13:00~13:45	13:00~13:45	14:10~14:55	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00				
	ハタヨガ (王) 定員40名	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	MEGA DANZ (三井) 定員60名	【※プレミアム※】 Lockdance Fresh (芳賀)	中級スイム 〜4泳法〜 (KAZU) 定員50名	ジャズストretch (初潮) 定員40名	スイムトレーニング 1000 (幸松) 定員50名	ストリートダンス (芳賀) 定員60名	エアロ 初級 (岡田) 定員40名	ハタヨガ (岡田) 定員40名	15:05~16:05	15:10~16:45	15:10~16:45	15:10~16:45	15:10~16:45	15:10~16:45	15:10~16:45	15:10~16:45				
14:00	14:15~15:00	14:15~15:00	RADICAL POWER (糸数) 定員40名	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:50~15:30	14:50~15:30	14:50~15:30	15:10~15:50	15:05~16:05	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50	15:10~15:50				
	OXIGENO (定員30名)	X55 (定員10名)	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	ダンスエアロ (安宅) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス				
15:00	15:15~16:00	15:30~18:30	X55 (定員10名)	16:15~17:15	16:15~17:15	16:15~17:15	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00				
	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス				
16:00	16:30~17:30	16:30~17:30	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:45~18:45	17:45~18:45	17:45~18:45	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30				
	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス				
17:00	17:40~18:40	17:40~18:40	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30				
	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス				
18:00	18:40~19:40	18:40~19:40	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:45~20:45	19:45~20:45	19:45~20:45	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30				
	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス				
19:00	19:10~19:50	19:10~19:40	RADICAL POWER (糸数) 定員40名	19:50~20:30	19:50~20:30	19:50~20:30	20:00~20:45	20:00~20:45	20:00~20:45	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20	20:40~21:20				
	OXIGENO (定員30名)	OXIGENO (定員30名)	アクアエアロ (鉄川) 定員60名	UBOUND (安本) 定員25名	X55 (定員10名)	初級スイム (KAZU) 定員50名	ファンムーブ (三井) 定員60名	【※プレミアム※】 KIMAX (糸数)	背泳ぎ 初級 (安本) 定員50名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	RADICAL YOGA (定員30名)	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	MEGA DANZ (安宅) 定員60名				
20:00	20:10~20:50	20:00~20:45	フィットネス パワーヨガ40 (市村) 定員60名	20:35~21:20	20:35~21:20	20:35~21:20	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45				
	MEGA DANZ (定員30名)	MEGA DANZ (定員30名)	アクアエアロ (鉄川) 定員60名	ZUMBA (山本) 定員60名	MEGA DANZ (三井) 定員60名	マスターズ トレーニング45 (KAZU) 定員50名	MEGA DANZ (山本) 定員60名	ELVEN (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	MEGA DANZ (三井) 定員60名	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)	FIGHT DO (定員30名)				
21:00	21:05~21:45	21:00~21:30	FIGHT DO (糸数) 定員60名	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45	21:25~21:45	21:25~21:45	21:25~21:45	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55	21:35~21:55				
	ELEVEN (定員30名)	ELEVEN (定員30名)	クロール 初級 (鉄川) 定員50名	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)				
22:00	22:05~22:45	22:00~22:45	タイムテーブルの見方	22:05~22:45	22:05~22:45	22:05~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45	22:25~22:45				
	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	有料スクール	映像レッスン	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス	前月より変更、 追加したクラス				

※プログラムへの参加は、全て【プログラム参加予約券】が必要となります。参加前に必ず発券し忘れずにお持ちください。

◆毎週金曜日 は休館日となります。