2026年　12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

3階 Aスタジオ

- 10:00～10:40 姿勢整うピラティス（小木曽）定員60名
- 11:00～11:45 姿勢改善体操（藤原）定員60名
- 12:10～12:50 足腰鍛えるステップ(初級) 旧：シンプルステップ（王）定員40名
- 13:15～14:00 MEGA DANZ（MARIA）定員60名
- 14:15～15:00 RADICAL POWER（糸数）定員40名
- 19:10～19:50 RADICAL POWER（糸数）定員40名
- 20:10～20:50 からだ引き締めヨガ（市村）定員60名
- 21:05～21:45 FIGHT DO（糸数）定員60名

2階 Bスタジオ

- 9:45～10:45 【※大人スクール※】姿勢改善教室（藤原）※第3.5週休講
- 11:00～11:45 脂肪燃焼エアロ(中級) 旧：エナジームーブ（釣）定員40名
- 12:10～12:50 ボール＆ストレッチ（由良）定員40名
- 13:15～13:55 リラックスヨガ 旧：ハタヨガ（王）定員40名
- 14:15～15:00 OXIGENO（定員30名）
- 15:15～16:00 X55（定員10名）
- 16:30～17:30 【※ジュニアスクール※】JDAC ダンススクール
- 17:40～18:40 【※ジュニアスクール※】JDAC ダンススクール
- 19:10～19:40 OXIGENO（定員30名）
- 20:00～20:45 MEGA DANZ（定員30名）
- 21:00～21:30 RADCAL YOGA（定員30名）

プール

- 10:25～11:00 アクアエアロ（鉄川）定員60名
- 11:20～12:05 背泳ぎ 初級（鉄川）定員50名
- 12:15～13:00 【※プレミアム※】月替わり45（鉄川）
- 13:15～14:00 【※プレミアム※】月替わり45（鉄川）
- 15:30～18:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 19:00～20:35 アクアエアロ（鉄川）定員60名
- 20:50～21:35 平泳ぎ 初級（鉄川）定員50名

火曜日

3階 Aスタジオ

- 9:55～10:35 カラダ調整体操（由良）定員60名
- 10:55～11:40 キレイ姿勢ピラティス（由良）定員60名
- 12:00～12:40 ウェーブストレッチリング（市村）定員40名
- 13:05～13:50 MEGA DANZ（三井）定員60名
- 14:30～15:15 ダンスエアロ（安宅）定員60名
- 16:15～17:15 【プレミアム】レンタルスタジオ
- 17:30～18:30 【プレミアム】レンタルスタジオ
- 19:30～20:15 UBOUND（安本）定員25名
- 20:35～21:20 ZUMBA®（山本）定員60名

2階 Bスタジオ

- 10:00～10:40 ラテンエアロ（上級）（三井）定員40名
- 11:00～11:40 背骨コンディショニング（三井）定員40名 長めのタオルをお持ちください。
- 11:55～12:40 UBOUND（定員10名）
- 12:50～13:20 【※プレミアム※】BDOY メンテナンス Plus（市村）
- 13:30～14:20 【※プレミアム※】Lockdance Fresh（芳賀）
- 15:45～18:45 【※ジュニアスクール※】体操スクール 幼児クラス
- 19:15～20:00 X55（定員10名）
- 20:20～21:00 週替わりプログラム（三井）1.3.5週/ｸﾛｰｽﾞｱｯﾌﾟﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 2.4週/背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 定員40名 長めのタオルをお持ちください。
- 21:15～21:45 MEGA DANZ FREESTYLE（定員30名）

プール

- 10:00～10:45 はじめてスイム（幸松）定員25名
- 11:00～11:45 【※ジュニアスクール※】親子スイミング
- 12:15～13:00 【※プレミアム※】月替わり45（KAZU）
- 13:15～14:00 平泳ぎ 初級（KAZU）定員50名
- 14:15～15:00 中級スイム ～4泳法～（KAZU）定員50名
- 15:30～18:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 19:00～19:45 初級スイム（KAZU）定員50名
- 20:00～20:45 背泳ぎ 初級（KAZU）定員50名
- 21:00～21:45 マスターズトレーニング45（KAZU）定員50名

水曜日

3階 Aスタジオ

- 10:00～10:40 ウェーブストレッチリング（三井）定員40名
- 10:55～11:25 足腰鍛えるステップ(初級)（三井）定員40名
- 11:45～12:30 からだ引き締めヨガ（市村）定員60名
- 12:55～13:40 【※プレミアム※】Holo i mua ♫ @luana（mutsumi）
- 14:10～14:55 スローエクササイズ（釣）定員50名
- 15:15～16:00 BAILA BAILA（釣）定員60名
- 18:50～19:30 FIGHT DO（糸数）定員60名
- 19:50～20:30 楽しいエアロ(初級)（三井）定員60名
- 20:45～21:30 MEGA DANZ（三井）定員60名

2階 Bスタジオ

- 10:00～10:30 エアロ（定員30名）
- 10:50～11:20 【※プレミアム※】BDOY メンテナンス Plus（市村）
- 11:45～12:30 FIGHT DO（安本）定員40名
- 13:00～13:45 ジャズストレッチ（初瀬）定員40名
- 14:00～14:40 JAZZダンス 旧：ジャズ40（初瀬）定員40名
- 14:50～15:30 【※プレミアム※】ジャズ（初瀬）（1・4週目のみ）
- 16:30～17:30 【※ジュニアスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール
- 17:45～18:45 【※ジュニアスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール
- 19:00～19:30 OXIGENO（定員30名）
- 19:50～20:35 【※プレミアム※】KIMAX（糸数）
- 21:15～21:45 FIGHT DO（定員30名）

プール

- 10:00～10:35 アクアウォーキング（幸松）定員60名
- 10:45～11:15 【※プレミアム※】プライベートレッスン①（幸松）
- 11:25～12:10 バタフライ 初級（幸松）定員50名
- 12:25～13:10 スイムトレーニング1000（幸松）定員50名
- 13:20～13:50 【※プレミアム※】プライベートレッスン②（幸松）
- 14:00～14:30 【※プレミアム※】プライベートレッスン（安本）
- 15:30～19:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 19:30～20:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 中・高生クラス

木曜日

3階 Aスタジオ

- 10:00～10:45 OXIGENO（安宅）定員60名
- 11:05～11:50 MEGA DANZ（安宅）定員60名
- 12:10～12:55 バレエストレッチ（小木曽）定員60名
- 13:10～13:50 フラダンス（mutsumi）定員60名
- 14:10～14:55 ストリートダンス（芳賀）定員60名
- 15:10～15:50 RADICAL POWER（安本）定員40名
- 19:30～20:30 MEGA DANZ（安宅）定員60名
- 20:45～21:30 週替わりプログラム（安宅）1.3.5週 → X55 2.4週→OXIGENO X55：定員40名 OX：定員60名

2階 Bスタジオ

- 10:15～10:45 ラテンダンス（定員30名）
- 11:00～11:15 GUNZE体操：松本（定員40名） GUNZE体操はWeb予約なし。誰でも参加可能です。
- 12:05～12:50 ベリーダンス（Kazumi）定員40名
- 13:10～13:55 FIGHT DO（定員30名）
- 14:15～14:50 運動不足解消エアロ(初級)（岡田）定員40名
- 15:05～16:05 リラックスヨガ（岡田）定員40名
- 17:00～19:00 【※ジュニアスクール※】体操スクール 幼児クラス
- 19:25～19:55 RADCAL YOGA（定員30名）
- 20:05～20:35 UBOUND（定員10名）
- 20:45～21:15 FIGHT DO（定員30名）

プール

- 10:00～10:35 アクアウォーキング（辻）定員60名
- 10:50～11:35 クロール 初級（辻）定員50名
- 11:45～12:15 【※プレミアム※】セミプライベートレッスン（辻）
- 12:30～13:15 【※ジュニアスクール※】親子スイミング
- 13:45～14:20 アクアエアロ（小村）定員60名
- 15:30～18:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 19:30～20:15 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス
- 20:30～21:15 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス

土曜日

3階 Aスタジオ

- 10:00～10:45 ステップ＆ボール（雄谷）定員40名
- 11:15～12:00 チューブで機能改善 旧：機能改善チューブトレーニング（浜田）定員60名
- 12:20～13:00 ボクシングエクササイズ（浜田）定員60名
- 13:20～14:05 RADICAL POWER（糸数）定員40名
- 17:00～17:45 FIGHT DO（中尾）定員60名
- 18:00～19:00 MEGA DANZ（中尾）定員60名

2階 Bスタジオ

- 9:15～12:15 【※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※】体操スクール 小学生クラス
- 【※ジュニアスクール※】体操スクール アクロバットクラス
- 13:20～14:00 週替わりプログラム 1.3.5週→機能改善ｺﾝﾎﾞ 2.4週→ﾎﾞｰﾙ＆ストレッチ（藤原）定員40名 2.4週目→ミニボール使用
- 14:15～15:00 姿勢改善体操（藤原）定員40名
- 15:10～16:10 【※大人スクール※】姿勢改善教室（藤原）※第3.5週休講
- 16:30～16:45 ELVEN（定員30名）
- 16:55～17:40 X55（定員10名）
- 17:55～18:25 MEGA DANZ FREESTYLE（定員30名）
- 18:35～19:20 OXIGENO（定員30名）

プール

- 9:00～12:00
- 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス 幼児クラス
- 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 13:00～16:00
- 【※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
- 16:00～16:30 【※プレミアム※】プライベートレッスン（安本）
- 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス

日曜日

3階 Aスタジオ

- 10:00～10:45 フラダンス（eiko）定員60名
- 11:00～11:45 リズムヨガ（雄谷）定員60名
- 12:00～12:45 ステップ＆トランポリン（雄谷）定員25名
- 13:00～13:45 FIGHT DO（糸数）定員60名
- 14:05～14:50 UBOUND（牧原）定員25名

2階 Bスタジオ

- 10:00～10:30 RADICAL YOGA（定員30名）
- 10:40～10:55 ELVEN（定員30名）
- 11:15～12:30 【※大人スクール※】HULA♡ 'OLU'OLU（eiko）
- 12:50～13:05 HYPER C（定員30名）
- 13:30～14:00 エアロ（定員30名）
- 14:15～15:00 MEGA DANZ（定員30名）
- 15:15～16:00 X55（定員10名）
- 16:15～17:00 OXIGENO（定員30名）
- 17:15～18:00 FIGHT DO（定員30名）

プール

- 10:00～10:45 【日曜特別レッスン】（鉄川）1.3週目/平泳ぎ 2.4週目/バタフライ
- 9:00～11:00 ジュニアスクール スイミング 小学生・幼児
- 11:00～11:45 【日曜特別レッスン】（鉄川）1.3週目/背泳ぎ 2.4週目/クロール 定員各5名
- 11:00～11:45 ジュニアスクール 親子スイミング

クラスの種類

- エアロビクス（有酸素運動）
- コンディショニング
- ピラティス
- ヨガ
- 筋力トレーニング
- ダンス
- 泳法指導
- 有料レッスン
- 格闘技
- 映像レッスン
- 前月より変更、追加したクラス

・プログラム開始30分前より事前チェックイン開始。15分前よりスタジオ入場となります。
・プログラム参加は事前予約及び当日枠をお取りの上、二次元バーコードを準備してください。
・代行案内はHP、2F掲示板、西明石店LINEにて告知致します。
・祝日、GW、お盆、年末年始は特別プログラムにさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。
・祝日の19：00以降のプログラムはCLOSEとさせて頂きます。
・バーチャルプログラム参加は先着順とさせて頂きます。

※プログラムへの参加は【二次元バーコード】が必要となります。

◆毎週金曜日　は休館日となります。