

# A studio Program

4/29(土祝)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水祝)	5/4(木祝)	5/5(金祝)	
10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：54名	休日	9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	9:40-10:15 35min「踊」 和山 定員：54名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：54名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：54名	9:50-10:40 オリジナル ステップ 松山 定員：50名	
11:00-12:00 FIGHT DO A-SAH&AYAKA 定員：54名		10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：54名	10:30-11:20 骨盤体操 (ハッパックスストレッチ) 山崎 定員：16名	10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：54名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：54名	11:00-12:00 オリジナル ムーブ 松山 定員：54名	
12:20-13:05 RADICAL POWER AKINORI 定員：33名		11:05-12:05 ストレッチボール 活用術 豊田 定員：50名	11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：54名	11:20-11:55 35min「動」 山崎 定員：54名	11:35-12:20 エナジームーブ 杵本 定員：54名	12:15-13:00 UBOUND KAZUYUKI 定員：33名	
13:45-14:45 ZUMBA60 YAKO 定員：54名		12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：54名	13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：54名	12:30-13:20 ZUMBA 谷内 定員：37名	12:40-13:25 シンプル ステップ 王 定員：50名	13:35-14:25 骨盤体操 (ハッパックスストレッチ) 山崎 定員：16名	
15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：54名		13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：54名	14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：54名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：54名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：54名	
休日		14:30-15:15 健美操 棒田 定員：54名	15:00-16:00 足指 ハタヨガ 王 定員：32名	14:45-15:30 背骨コンディショニング / ボディメイク 和貝 定員：32名	<div><div></div>GWプレミアムプログラム</div> <div>【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。<div>プレミアムプログラム</div><div>脂肪燃焼</div><div>動きを楽しむ</div><div>リフレッシュ</div><div>ボディメイク</div><div>ボディメンテナンス</div></div>		
		19:15-20:00 RADICAL POWER AKINORI 定員：33名	19:10-19:55 ZUMBA 福井 定員：54名				
		20:15-21:00 FIGHT DO AYAKA 定員：54名	20:15-21:00 UBOUND KAZUYUKI 定員：33名				

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

・入場待ちで整列中の会話は、プログラム参加のお客様へのご迷惑となりますので、お静かに願います。

# B studio Program

4/29(土祝)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水祝)	5/4(木祝)	5/5(金祝)		
10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：36名	休館日	10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：36名	10:10-10:40 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	10:00-10:45 エナジーステップ 田中 定員：30名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：36名	9:50-10:35 ZUMBA 秋里 定員：36名		
11:15-12:00 ハタヨガ 藤原 定員：36名		11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：36名	11:00-11:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：36名	11:30-12:15 ReeJam 谷内 定員：36名	11:30-12:30 ヤマナボディ ローリング 石井 定員：32名	11:00-11:40 シンブルステップ 秋里 定員：30名		
12:15-13:25 スタイルジャズ Lye 定員：25名		12:30-13:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名	12:00-12:30 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：36名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	12:00-12:30 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名		
13:40-15:00 ヨガ&マーシャル Fusion 入江 定員：36名		13:30-14:00 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	12:45-13:15 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名	15:30-16:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	12:45-13:15 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名		
15:25-15:55 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名		14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	13:30-14:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名		15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	13:30-14:00 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名		
休日		15:30-16:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	14:30-15:00 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：36名		14:15-14:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名			
		19:15-19:45 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：36名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：36名					
		20:15-21:00 OXIGENO KOTARO 定員：36名	20:15-20:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名					
		<div><div></div>GWプレミアムプログラム</div> <div>【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。<div>プレミアムプログラム</div><div>脂肪燃焼</div><div>動きを楽しむ</div><div>リフレッシュ</div><div>ボディメイク</div><div>ボディメンテナンス</div></div>						

・バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。

・バーチャルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。

・プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

POOL Program

休館日

4/29(土祝)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水祝)	5/4(木祝)	5/5(金祝)
		10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：35名	10:00-10:35 35min「動」 山田 定員：35名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：35名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:30-11:20 よくばりアクア 田窪 定員：36名
		10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：35名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	
		11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	12:30-13:15 バタフライ 古川 定員：36名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名	
		12:15-13:00 泳法レッスン （クロール） 市田 定員：30名		13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
		13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名				

GWプレミアムプログラム

【クラスカテゴリー表記につい  
時間表記部分の色により、下記クラ  
スカテゴリー分けさせて頂いており  
ます。  
プレミアムプログラム  
脂肪燃焼  
泳ぎ方を覚える  
リフレッシュ  
泳ぎこむ

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

・「要予約」のプールプログラムは、当日ご本人様分のみ、来場順にプールにて参加予約をお取りください。

【営業時間】  
【平 日】 9:00～22:00  
【土日祝】 9:00～18:00  
【フロント営業時間】  
【平 日】 10:00～20:00  
【土日祝】 10:00～16:00

GUNZE

SPORTS

ゴールデンウィーク  
特別プログラム

《プログラム参加について》

●スタジオプログラムは原則開始の15分前より入場開始致します。前クラスのご退場や清掃が完了していない際は、完了までお待ちください。  
●「プレミアムプログラム」は事前予約制の有料プログラムです。（詳細は館内掲示物をご確認ください。）  
ご参加の際は、各クラス1週間前よりフロントにてお申込みください。  
●「要予約」のプールプログラムは、当日ご本人様分のみ、来場順にプールにて参加予約をお取りください。  
●24時間換気を実施している為、館内温度が外気温の影響を受けやすくなっております。  
トレーニングウェアでの調整にご協力お願い致します。

G W 特 別 有 料 プ ロ グ ラ ム 紹 介

実施日	実施時間	クラス名/定員	クラス紹介	担当者	場所	参加費（税込）
4月29日(土祝)	11:00～12:00	FIGHT DO (54名)	GWの特プロはこの2人のFIGHTDOからスタート！！ 60分間のFIGHTDOワールドへようこそ！！	A-SAH AYAKA	A スタジオ	1,100円
4月29日(土祝)	13:40～15:00	ヨガ&マーシャル Fusion (36名)	前半はヨガ、後半は格闘技系エクササイズの二刀流★ 静と動・・・対局になる2つの融合を楽しみましょう♪	入江	B スタジオ	1,430円
4月29日(土祝)	13:45～14:45	ZUMBA60 (54名)	通常プログラムを60分に時間を拡大！！ いつもより長くZUMBAができるよ！！	YAKO	A スタジオ	550円
5月1日(月)	11:05～12:05	ストレッチボール 活用術 (50名)	昨年のGW特プロで大好評だったプログラムが1年ぶりに登場！！ 肩こり、腰痛に留まらず姿勢、歩行、各関節の可動域拡大やバランスアップなど 効果が実感できる60分をお届けします！！	豊田	A スタジオ	550円
5月2日(火)	12:00～12:30	ボディメイク～上半身～ (初級) (8名)	市田コーチによるスタジオを使った特別レッスン開催！！ 夏に向けてトレーニングを始めたい方向けのスタートアップトレーニング！ 重りを持たないと身につかない！？私がやって感じた軽めの負荷で素早く動き、	市田	B スタジオ	1,100円
5月2日(火)	12:45～13:15	ボディメイク～下半身～ (初級) (8名)	効率良く動く初心者でもできるトレーニング方法！ ※運動できる服装、内履き用シューズ、水分補給用飲み物をご持参ください。	市田	B スタジオ	1,100円
5月3日(水祝)	11:30～12:15	ReeJam (36名)	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組合せた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	谷内	B スタジオ	550円
5月5日(金祝)	9:50～10:40	オリジナルステップ (50名)	夜のヨガを担当しているインストラクターが朝一に登場！ これがホントの特別プログラム！朝からしっかり動きましょう！	松山	A スタジオ	550円
5月5日(金祝)	10:30～11:20	よくばりアクア (36名)	しっかりと身体も解したいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクアエアロの融合クラス！	田窪	プール	550円
5月5日(金祝)	11:00～12:00	オリジナルムーブ (54名)	年末特プロで好評だった松山インストラクターのエアロピクス！！ 男性インストラクターの華麗な動きに魅了されてみませんか？	松山	A スタジオ	880円
5月5日(金祝)	12:00～12:30	ボディメイク～上半身～ (初級) (8名)	市田コーチによるスタジオを使った特別レッスン開催！！ 運動歴、トレーニング歴なんて関係ない！身体操作を上げれば誰でも出来る！ 飽きないトレーニング方法を私が教えます！！	市田	B スタジオ	1,100円
5月5日(金祝)	12:45～13:15	ボディメイク～下半身～ (初級) (8名)	※運動できる服装、内履き用シューズ、水分補給用飲み物をご持参ください。	市田	B スタジオ	1,100円

※上記クラスは4月17日(日)10:00よりフロントにて予約開始。参加費は受講日当日にフロントにてご精算下さい。  
※予約後、当日キャンセルはキャンセル料として参加費全額をご請求させていただきます。  
※アクア会員のスタジオプログラムご参加につきましては、別途時間外利用料（1,020円）が必要となります。