

A studio Program

10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)	10/30(月)
9:40-10:15 35min「踊」 和山 定員：60名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：60名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：60名	9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名
10:30-11:20 骨盤体操 (ハ®ヒックスストレッチ) 山崎 定員：16名	10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：60名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	11:15-12:00 FIGHT DO A-SAH 定員：60名	10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員：60名	10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：60名
11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	11:20-11:55 35min「動」 山崎 定員：60名	11:35-12:20 エナジームーブ 杵本 定員：60名	12:15-13:00 UBOUND RADICAL FITNESS KAZUYUKI 定員：33名	12:20-13:05 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員：33名	11:15-12:15 カラダ調整ヨガ 中山 定員：50名	11:05-11:50 体調改善運動 豊田 定員：60名
13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：60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®ヒックスストレッチ) 山崎 定員：16名	13:45-14:45 ZUMBA YAKO 定員：60名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員：60名	12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：60名
14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：60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：60名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：60名	15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名	13:20-14:05 FIGHT DO KOTARO 定員：60名	13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：60名
15:00-16:00 足指 ハタヨガ 王 定員：32名	14:45-15:30 姿勢改善 コディヨギ / おディメイ 和貝 定員：32名				15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	14:30-15:15 健美操 棒田 定員：60名
<p>🎃 マークについて</p> <p>マークの付いたプログラムについては、ハロウィン仮装OKのプログラムとなります。 (仮装は自由です。仮装なしでもご参加いただけます。) マークの無いプログラムは通常通りとなります。 プログラムの安全上、装飾品が落下する恐れのある仮装はご遠慮ください。</p>				<p>🎃 マークについて</p> <p>通常と内容変更になっている プレミアムプログラム</p> <p>【クラスカテゴリー表記につ 時間帯記部分の色により、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</p> <p>脂肪燃焼</p> <p>動きを楽しむ</p> <p>リフレッシュ</p> <p>ボディメイク</p> <p>ボディメンテナンス</p>		
19:10-19:55 ZUMBA 福井 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員：33名	19:10-19:55 FIGHT DO AYAKA 定員：60名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名			19:15-20:00 UBOUND RADICAL FITNESS KAZUYUKI 定員：33名
20:15-21:00 RADICAL POWER MAI 定員：33名	20:15-21:00 FIGHT DO KOTARO 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS AYAKA 定員：33名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60名			20:15-21:00 FIGHT DO AYAKA 定員：60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。

・🎃 マークのあるプログラムはハロウィン仮装をしていただいでOKのクラスです。(※仮装は自由です)

B studio Program

10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)	10/30(月)
10:10-10:40 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40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：40名	9:50-10:35 ZUMBA 谷内 定員：40名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員：40名	10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：40名
11:00-11:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:45-12:15 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	11:30-12:30 ヤマナボディ ローリング 石井 定員：32名	11:00-11:45 ReeJAM 谷内 定員：30名	11:15-12:00 ハタヨガ 藤原 定員：40名	14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 定員：40名	11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：40名
11:50-12:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	12:00-12:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	12:15-13:25 スタイルジャズ Lye 定員：25名	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:30-13:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名
12:40-13:10 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:30-16:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:45-13:15 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	13:45-14:15 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	13:30-14:00 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名
13:30-14:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名		15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	13:30-14:00 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	14:35-15:05 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名		14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
14:30-15:00 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名			14:15-14:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:25-15:55 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名		15:30-16:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
<p>🎃 マークについて</p> <p>マークの付いたプログラムについては、ハロウィン仮装OKのプログラムとなります。 (仮装は自由です。仮装なしでもご参加いただけます。) マークの無いプログラムは通常通りとなります。 プログラムの安全上、装飾品が落下する恐れのある仮装はご遠慮ください。</p>				<p>🎃 マークについて</p> <p>通常と内容変更になっている プレミアムプログラム</p> <p>【クラスカテゴリー表記につ 時間帯記部分の色により、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</p> <p>脂肪燃焼</p> <p>動きを楽しむ</p> <p>リフレッシュ</p> <p>ボディメイク</p> <p>ボディメンテナンス</p>		
19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：40名	19:15-20:00 ZUMBA YAKO 定員：40名	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名	19:15-19:45 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名			19:15-19:45 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名
20:15-21:00 オリジナルムーブ 松山 定員：30名	20:15-20:45 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	20:15-20:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名				20:15-21:00 OXIGENO RADICAL FITNESS KOTARO 定員：40名

・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。

・🎃 マークのあるプログラムはハロウィン仮装をしていただいでOKのクラスです。(※仮装は自由です)

POOL Program

10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)	10/28(日)	10/29(月)	10/30(火)
10:00-10:35 35min「燃」 齋藤 定員：40名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 バタフライ・ 平泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:05-13:35 チャレンジスイム 古川 定員：36名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40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：40名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	11:00-11:45 背泳ぎ 古川 定員：36名		13:45-14:30 バタフライ 古川 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 プライベート レッスン 市田 定員：1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	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名			11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名			12:15-13:00 泳法レッスン （平泳ぎ） 市田 定員：30名
13:20-14:05 平泳ぎ 古川 定員：36名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員：36名		13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名			13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1名		19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名				
		19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名				
		20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名				

 通常と内容変更になっている
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。

ハロウィンウィーク プログラム (10/24~10/30)

《プログラム参加について》

10月24日(水)~10月30日(火)の期間、ハロウィンウィーク特別プログラムとして実施させていただきます。
プレミアムプログラムの受付については下記の通りとなります。

- ・2023年10月16日(日)10:00~フロントにて受付開始（お電話は同日13:00~受付開始）



マークについて

マークの付いたプログラムについては、ハロウィン仮装OKのプログラムとなります。

（仮装は自由です。仮装なしでもご参加いただけます。）

マークの無いプログラムは通常通り（仮装なし）となります。

※プログラムを安全に実施するにあたり、装飾品が落下する恐れのある仮装はご遠慮ください。

ハロウィンウィーク 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)
10月28日(土)	13:45~14:45	ZUMBA (60名)	ハロウィンはやっぱりZUMBAで楽しくみんなで踊りましょう！	YAKO	A スタジオ	550円
10月29日(日)	11:15~12:15	カラダ調整ヨガ (50名)	大人気の中山インストラクターの特別レッスンを開催！！ ストレッチボールを使ってカラダの調整を行ない、ヨガのポーズの効果を高めていきましょう！	中山	A スタジオ	1,100円

LINE公式アカウント

友だち 募集中

プログラムタイムテーブルや
プログラム変更、代行情報の
確認はLINEお友達追加でより
簡単に♪

LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪

GUNZE

SPORTS

【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