

## POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 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 市田 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1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：40名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名	11:00-11:30 背泳ぎ 市田 定員：36名		
11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	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	13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
12:15-13:00 泳法レッスン (平泳ぎ) 市田 定員：30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				
13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1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	19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名			
	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1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			
<p>□は、前月からの変更箇所</p> <p>【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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ プレミアムプログラム</li> <li>■ 脂肪燃焼</li> <li>■ 泳ぎ方を覚える</li> <li>■ リフレッシュ</li> <li>■ 泳ぎこむ</li> </ul>						

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。マイページもしくは当日端末でご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

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公式アカウント  
友だち  
募集中



LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪

**GUNZE**  
SPORTS

# 2024年12月度

## プログラムタイムテーブル

### 《お知らせ》

#### ●マイページシステムメンテナンスのお知らせ

11/21(木) 0:00 ~ 7:00 の間、システムメンテナンスの為サービスが一時的にご利用いただけません。

#### ●12月プログラム予約受付開始日のご案内

12月度のプログラムWEB予約受付開始日は、**11/22(金) 0:00~に変更させていただきます。**

【通常】 次月度プログラム予約受付 毎月21日 0:00~

【今回】 **12月度プログラム予約受付 11/22(金) 0:00~**

お間違え無いよう、ご注意下さいませ。

#### ●年末年始特別プログラムについて

12/24(火)~1/5(日)の期間につきましては、**年末年始特別プログラム**での営業となります。

年末年始特別プログラムは、11月末頃にご案内いたします。

※12/24(火)~12/29(日) の特別プログラム予約受付は 12/1(日)19:00~ 順次開始いたします。

※1/4(土)・1/5(日)の特別プログラムは12/21(土)0:00~となります。

詳細につきましては、特別プログラムのご案内時(11月下旬)までお待ちください。

#### ●年末年始営業時間のご案内

年末年始の営業時間について、右記の通りご案内

いたします。誠に勝手ではございますが、

何卒ご理解くださいますよう、お願い申し上げます。

ご案内は、館内掲示・LINE・ホームページからも

ご確認いただけます。

年末年始の営業時間	
12月28日(土)	通常営業
12月29日(日)	短縮営業(10:00~18:00)
12月30日(月) ~1月3日(金)	年末年始 休館日
1月4日(土)	短縮営業(10:00~18:00)
1月5日(日)	通常営業

※年末年始のイベント情報並びにプログラムはホームページをご確認下さい。(11月中告知)

【※ プログラムのご参加には、マンスリーオプションの契約が必要です】

# A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15-9:45 リラックスストレッチ	9:30-10:15 オリジナルムーブ～ラテン～	9:20-10:00 機能改善運動(肩甲骨・股関節)	9:35-10:10 35min「動」	10:00-10:45 機能改善体操	10:00-10:45 ボディメイク	9:20-9:55 35min「調」-太陽-
山本 定員: 50名	和山 定員: 60名	鍛治 定員: 60名	大西 定員: 60名	藤原 定員: 60名	藤原 定員: 60名	入江 定員: 60名
10:00-10:35 35min「動」	10:30-11:15 フィットネスパワーヨガ	10:15-11:00 かんたんボクシングフィットネス	10:25-11:10 ボクシングフィットネス	11:05-11:50 OXIGENO RADICAL FITNESS	11:15-12:00 エナジームーブ	10:15-11:00 ボクシングフィットネス
白木 定員: 60名	山崎 定員: 60名	入江 定員: 60名	石井 定員: 60名	安宅 定員: 60名	寶田 定員: 60名	入江 定員: 60名
11:15-12:00 体調改善運動	11:45-12:30 ZUMBA	11:15-12:00 フィットネスパワーヨガ	11:25-12:10 フィットネスパワーヨガ	12:10-12:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS	12:20-13:05 STRONG NATION	11:15-12:00 ハタヨガ
豊田 定員: 60名	本馬 定員: 60名	入江 定員: 60名	王 定員: 60名	安宅 定員: 60名	寶田 定員: 60名	中山 定員: 60名
12:15-13:00 かんたんストリートダンス	12:45-13:30 ハタヨガ	12:30-13:15 ZUMBA	12:25-13:10 エナジーステップ	13:20-14:05 UBOUND RADICAL FITNESS	13:20-14:05 RADICAL POWER RADICAL FITNESS	12:30-13:05 35min「鍛」
福留 定員: 60名	王 定員: 60名	谷内 定員: 60名	松本 定員: 50名	KAZUYUKI 定員: 40名	本間 定員: 33名	越間 定員: 60名
13:15-14:00 OXIGENO RADICAL FITNESS	13:45-14:30 エナジームーブ	13:40-14:25 オリジナルステップ	13:30-14:00 ZUMBA	14:25-15:10 フィットネスパワーヨガ	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ	13:20-14:05 UBOUND RADICAL FITNESS
明知 定員: 60名	王 定員: 60名	和貝 定員: 50名	松本 定員: 60名	山崎 定員: 60名	福永 定員: 60名	KOTARO 定員: 40名
14:15-15:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS	14:45-15:15 体幹トレーニング	14:45-15:30 姿勢改善コディショニング/ホーディング	14:30-15:00 腰痛改善体操	JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	15:30-16:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS	15:10-15:40 膝痛改善大作戦
明知 定員: 60名	越間 定員: 60名	和貝 定員: 32名	JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	宮城 定員: 60名	JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	宮城 定員: 60名
18:30-19:00 UBOUND RADICAL FITNESS	19:00-19:45 バーベルトレーニング	19:15-20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS	19:10-19:55 UBOUND RADICAL FITNESS	19:10-19:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS	18:20-18:50 RADICAL POWER RADICAL FITNESS	18:20-18:50 UBOUND RADICAL FITNESS
宮城 定員: 40名	越間 定員: 33名	YU-JI 定員: 60名	AYAKA 定員: 60名	TAKUYA 定員: 60名	宮城 定員: 33名	宮城 定員: 33名
19:15-20:00 X5 RADICAL FITNESS	20:15-21:00 KOTARO	20:15-21:00 YU-JI	20:15-21:00 AYAKA	20:15-21:00 豊田	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス
本間 定員: 40名	KOTARO 定員: 40名	YU-JI 定員: 60名	AYAKA 定員: 60名	豊田 定員: 60名	YOGA & PILATES	YOGA & PILATES
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:15-21:00 YOGA & PILATES	20:15-21:00 YOGA & PILATES	20:15-21:00 YOGA & PILATES
本間 定員: 60名	KOTARO 定員: 40名	YU-JI 定員: 60名	AYAKA 定員: 60名	豊田 定員: 60名	YOGA & PILATES	YOGA & PILATES

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。

# B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 ハタヨガ	10:00-10:30 VIRTUAL YOGA	10:15-11:00 WAYAMA フローヨガ	10:30-11:15 ファンムーブ	10:00-10:45 ZUMBA	10:00-10:45 ジャズダンス	10:10-10:55 エナジームーブ
山崎 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	和山 定員: 40名	大西 定員: 40名	谷内 定員: 40名	ゆめ 定員: 40名	中山 定員: 40名
11:00-11:45 エナジームーブ	10:45-11:15 VIRTUAL AERO	11:15-12:00 エナジー・ステップ	11:30-12:30 ヤムナボディローリング	11:00-12:30 姿勢改善教室～自分達に気付く～	11:05-11:50 ハタヨガ	14:15-14:45 腹筋クラブ
白木 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	和山 定員: 30名	石井 定員: 20名	藤原 定員: 40名	藤原 定員: 40名	越間 定員: 40名
11:30-12:00 VIRTUAL MEGADANZ	12:15-12:45 リラックスストレッチ	13:00-14:30 ジャズダンス	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ	13:00-13:30 バーチャル	12:05-13:15 スタイルジャズ	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ
バーチャル 定員: 40名	山本 定員: 40名	MEIKO 定員: 25名	後藤 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	Lye 定員: 25名	バーチャル 定員: 40名
13:00-13:30 VIRTUAL LATINDANCE	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO	15:40-16:10 VIRTUAL OXIGENO	13:50-14:35 OXIGENO RADICAL FITNESS	KOTARO 定員: 40名	ストリートダンス	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO
バーチャル 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	YUKINA 定員: 40名	YUKINA 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名
19:15-19:45 VIRTUAL MEGADANZ	19:15-20:00 フィットネスパワーヨガ	19:10-19:55 ZUMBA	19:00-19:45 フィットネスパワーヨガ	19:15-20:00 ZUMBA	20:15-21:00 ダンススキルUP(1週目、2週目開講)	20:15-21:00 ボディメンテナス
バーチャル 定員: 40名	松山 定員: 40名	YAKO 定員: 40名	谷口 定員: 40名	YAKO 定員: 40名	TAKUYA 定員: 20名	ボディメンテナス
20:15-21:00 OXIGENO RADICAL FITNESS	20:15-21:00 オリジナルムーブ	20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:15-21:00 YOGA & PILATES	KOTARO 定員: 30名	松山 定員: 30名	YOGA & PILATES
KOTARO 定員: 40名	松山 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	バーチャル 定員: 40名	YOGA & PILATES	TAKUYA 定員: 20名	YOGA & PILATES

・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。

は、前月からの変更箇所

【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。

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナス