

POOL Program

12/24 TUE	12/25 WED	12/26 THU	12/27 FRI	12/28 SAT	12/29 SUN	12/30-1/3 CLOSE
10:00-10:35 35min「動」 田窪 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	短縮営業 (10-18) 年末最終 営業日	年 末 年 始 休 館 日
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			
11:45-12:15 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			
12:25-13:10 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					
13:20-14:05 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					
13:20-13:50 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				

 は、通常レッスンとの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】
クラス名称部分の色により、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

2024.12.24(火)～2024.12.29(日) 年末特別タイムテーブル

《お知らせ》

●2024年12月24日(火)～2025年1月5日(日)の期間は年末年始特別プログラムになります。
また上記期間中は、特別休館日も挟みますので営業日程にはご注意ください。

●年末特別プログラム【2024.12.24(火)～2024.12.29(日)】の予約受付開始日

年末特別プログラムのWEB予約受付開始日は、12/8(日) 20:00～となります。

【特別プログラム期間】 2024年12月24日(火)～2024年12月29日(日)

【WEB予約受付開始日】 年末特別プログラム予約受付 12/8(日) 20:00～ 順次

●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・
HPからでも確認いただけます。

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)

●年始特別プログラムについて

1/4(土)、1/5(日)につきましては、年始特別プログラムでの営業となります。

年始特別プログラムは、12月中旬頃ご案内いたします。

詳細につきましては、もうしばらくお待ちください。

【 ※ 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 】

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

A studio Program

12/24 TUE	12/25 WED	12/26 THU	12/27 FRI	12/28 SAT	12/29 SUN	12/30-1/3 CLOSE
9:30-10:15 オリジナルムーブ ～ラデン～ 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	10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 ボディメイク 藤原 定員：60名	短縮営業 (10ー18) 年末最終 営業日	年末年始 休館日
10:30-11:15 フィットネス パワーヨガ 山崎 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	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:05-11:50 OXIGENO 安宅 定員：60名	11:15-12:00 エナジームーブ 寛田 定員：60名	10:30-11:45 Detox Flow Yoga 入江 定員：40名	
11:45-12:30 ZUMBA 本馬 定員：60名	11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員：60名	11:40-12:30 エナジーステップ ちょこっと+5分 松山 定員：40名	12:10-12:55 MEGADANZ 安宅 定員：60名	12:20-13:05 STRONG NATION 寛田 定員：60名		
12:45-13:30 OXIGENO KOTARO 定員：60名	12:30-13:15 ZUMBA 谷内 定員：60名	12:50-13:35 ZUMBA 杵本 定員：60名	13:20-14:05 UBOUND KAZUYUKI 定員：40名	13:20-14:05 RADICAL POWER 本間 定員：33名		
13:45-14:15 体幹トレーニング 越間 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	14:25-15:10 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名		
	14:45-15:30 姿勢改善 コデ"イヨニク" / ｶﾞﾃﾞｲﾒｲｸ 和貝 定員：32名			15:30-16:15 FIGHT DO 宮城 定員：60名		
		18:20-18:50 RADICAL POWER 宮城 定員：33名				
19:00-19:45 バーベル トレーニング 越間 定員：33名	19:15-20:00 FIGHT DO Yu-ji 定員：60名	19:10-19:55 UBOUND AYAKA 定員：40名	19:30-20:30 MEGADANZ TAKUYA×安宅 定員：60名			
20:15-21:00 UBOUND KOTARO 定員：40名	20:15-21:00 MEGADANZ Yu-ji 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。

B studio Program

12/24 TUE	12/25 WED	12/26 THU	12/27 FRI	12/28 SAT	12/29 SUN	12/30-1/3 CLOSE
10:00-10:30 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	10:15-11:00 WAYAMA フローヨガ 和山 定員：40名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：40名	10:00-10:45 ZUMBA 谷内 定員：40名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	短縮営業 (10ー18) 年末最終 営業日	年末年始 休館日
10:45-11:15 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:15-12:00 エナジー ステップ 和山 定員：30名	11:30-12:30 ヤムナボディ ローリング 石井 定員：20名	11:00-12:30 姿勢改善教室 ～自分達みに気付く～ 藤原 定員：20名	11:05-11:50 ハタヨガ 藤原 定員：40名		
11:30-12:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:15-12:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	13:00-13:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	12:05-13:15 スタイルジャズ Lye 定員：25名		
12:15-12:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名		13:30-14:15 ストリートダンス YUKINA 定員：40名		
13:00-13:30 VIRTUAL LATIN DANCE 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	15:40-16:10 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名				
19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：40名	19:10-19:55 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				
20:15-21:00 オリジナルムーブ 松山 定員：30名		20:15-20:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	20:00-20:45 ヨガ&ピラティス 年末スペシャルver 豊田 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、安全面の観点や他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。