

2025年8月 夏季短縮営業期間(8/11～8/15)特別プログラム

8月11日 (祝)月

A studio	B studio	Pool
9:15-9:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	10:00-10:30 GUNZE かんたんトレーニング 山本 定員：40名	10:00-10:45 ウェーブアクア 45min 豊田 定員：40名
10:00-10:40 エナジームーブ 東 定員：60名	11:00-11:45 シンプル ステップ 東 定員：30名	
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員：60名	12:15-13:00 OXIGENO 安宅 定員：40名	
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス 福岡 定員：60名	13:15-13:45 FIGHT DO バーチャル 定員：40名	
13:15-14:00 MEGADANZ 安宅 定員：60名	14:00-14:30 X55 バーチャル 定員：25名	
14:15-15:00 FIGHT DO スタッフ 定員：60名		

8月12日 (火)

A studio	B studio	Pool
9:30-10:15 UBOUND 宮城 定員：40名	10:00-10:30 YOGA バーチャル 定員：40名	10:00-10:30 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名
10:30-11:15 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	10:45-11:15 AERO バーチャル 定員：40名	10:45-11:15 チャレンジ スイム 30min 市田 定員：36名
11:15-12:30 ZUMBA 本馬 定員：60名	11:30-12:00 MEGADANZ バーチャル 定員：40名	11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
12:45-13:30 ハタヨガ 王 定員：60名	12:15-12:45 FIGHT DO バーチャル 定員：40名	12:15-12:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:45-14:30 エナジームーブ 王 定員：60名	13:00-13:30 LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	
	13:45-14:30 背泳 コンディショニング / ボディメイク HIKARI 定員：40名	

8月13日 (水)

A studio	B studio	Pool
9:20-10:00 GUNZE かんたんトレーニング 山本 定員：50名	10:10-11:00 STEP 50 min 松山 定員：25名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名
10:15-11:00 かんたん 水くわく フィットネス 入江 定員：60名	11:20-12:10 オリジナル ムーブ 松山 定員：30名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名
11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員：60名	12:30-12:45 HYPER C バーチャル 定員：40名	12:00-12:30 はじめて クロール 市田 定員：30名
12:15-12:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	12:45-13:30 チャレンジスイム 45min (4泳法) 市田 定員：36名
13:35-14:20 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	14:30-15:00 MEGADANZ バーチャル 定員：40名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:40-15:30 新機 コンディショニング / ボディメイク 和貝 定員：20名		

8月14日 (木)

A studio	B studio	Pool
9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	9:30-10:00 OXIGENO バーチャル 定員：40名	9:40-10:15 35min「動」 田窪 定員：40名
10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：60名	10:15-10:45 X55 バーチャル 定員：40名	12:15-12:45 グループ レッスン 松田 定員：8名
11:30-12:15 フィットネス パワーヨガ 王 定員：60名	11:00-11:45 MEGADANZ バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名
12:30-13:15 FIGHT DO 入江 定員：60名	12:20-12:50 ダンス基礎 ストレッチ & アイスレリジョン MEIKO 定員：40名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名
13:35-14:55 フィットネス パワーヨガ 80 min 入江 定員：30名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：20名	15:00-15:45 1秒始める ターンレッスン 松田 定員：8名

8月15日 (金)

A studio	B studio	Pool
10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員：60名	9:30-10:00 MEGADANZ バーチャル 定員：40名	10:15-10:45 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名
11:00-11:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	10:15-10:30 HYPER C バーチャル 定員：40名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名
12:00-12:45 MEGADANZ Yu-ji 定員：60名	11:00-12:30 新機改善習 ～自分なりに覚悟～ 藤原 定員：20名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:00-13:45 UBOUND Yu-ji 定員：40名	13:00-13:30 AERO バーチャル 定員：40名	12:30-13:30 マスターズ スイム 市田 定員：36名
14:00-14:45 FIGHT DO Yu-ji 定員：60名	13:45-14:15 OXIGENO バーチャル 定員：40名	

短縮営業時間 / 9:00 - 18:00

フロント営業時間 (各種手続き・お支払い関係受付時間) / 10:00 - 16:00


2025年 7月 21日 月曜日 0:00～ WEBマイページにて予約受付スタート！

特別プログラム限定のプレミアムプログラム紹介				
・STEP 50 min	8/13 水	9:30～10:50	【松山】	定員：25名 参加費：880円 (税込)
シンプルな動きから、多彩なステップにもチャレンジ！最後まで全力昇降で楽しく汗をかきましょう！				
・オリジナルムーブ	8/13 水	11:20～12:10	【松山】	定員：30名 参加費：880円 (税込)
MATSUYAMAオリジナル！！ シンプルムーブからの難度UP↑↑ 全力でコンビネーションにチャレンジしましょう！				
・フィットネスパワーヨガ 80 min	8/14 木	13:35～14:55	【入江】	定員：30名 参加費：1,320円 (税込)
普段では味わえない80分間の特別クラス。ピークポーズを目指して、ゆっくりとカラダと意識の準備を すすめていきます。その過程ですべての変化や気づきを楽しんでください！ ご参加お待ちしております★				
・1秒始めるターンレッスン	8/14 木	15:00～15:45	【松田】	定員：8名 参加費：1,650円 (税込)
レースに自信をもって出場できるようになるための、ターンレッスンを開催します！ ご参加お待ちしております♪				

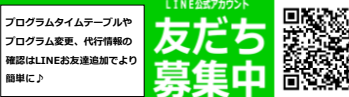
夏季短縮営業のお知らせ

平素は、グンゼスポーツをご利用いただき誠にありがとうございます。
8月の営業について、下記の通りご案内いたします。
誠に勝手ではございますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

日 程	
8月11日(月)	営業時間 9:00～18:00
8月12日(火)	
8月13日(水)	
8月14日(木)	
8月15日(金)	



NEWジムエリアにて、好評開催中のジムプログラムはホームページ・館内掲示にてタイムテーブルをご確認ください！
ジムプログラムは、予約不要・どなたでもご参加いただけます★ぜひご参加ください♪



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♪

●プログラムカテゴリー (表記方法) について

- ※ は、特別開催のプレミアムプログラム
- ※ は、レギュラープログラムから変更あり

【スタジオカテゴリー表記】
プログラム名称部分の色により、
スタジオレッスンのカテゴリー
分けさせて頂いております。

【プールカテゴリー表記】
プログラム名称部分の色により、
プールレッスンのカテゴリー
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
ボディメンテナンス

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
泳力の向上
グループレッスン
泳ぎこむ
※クラス名に記載の数字は 目標距離(メートル)