

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体操 × 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 福留 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 YOGA 宮城 定員:40名	10:00-10:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL 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
11:45-12:30 ZUMBA 本馬 定員:60名	11:30-12:00 VIRTUAL 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 X55 バーチャル 定員:60名	13:45-14:30 LATIN DANCE バーチャル 定員:40名	13:45-14:30 背骨コンディショニング HIKARI 定員:40名

8月13日 水

A studio	B studio	Pool
9:20-10:00 GUNZE体操 × かんたんトレーニング 山本 定員:50名	10:10-11:00 STEP 50 min かんたん人ボクシング バーチャル 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 かんたん人ボクシング バーチャル 定員:60名	11:20-12:10 オリジナルムーブ 入江 定員:30名	11:05-11:50 アクエアロ 松山 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 VIRTUAL 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 和具 定員:50名	14:30-15:00 VIRTUAL 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 機能改善コアエクササイズ 和具 定員:20名		14:35-14:55 フィットネスパワーヨガ 80 min 入江 定員:30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」 田舎 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:25名	12:15-12:45 グループレッスン 松田 定員:8名
11:00-11:45 フィットネスパワーヨガ 王 定員:60名	11:30-12:15 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
12:20-12:50 ダブル基礎ストレッチ&アイソレーション MEIKO 定員:40名	12:30-13:15 FIGHT DO バーチャル 定員:60名	14:00-14:45 トレーニングスイム 松田 定員:36名
13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員:20名	13:35-14:55 フィットネスパワーヨガ 80 min 入江 定員:30名	15:00-15:45 1秒縮めるターンレッスン 松田 定員:8名
13:00-13:45 YU-JI 定員:40名		
14:00-14:45 FIGHT DO YU-JI 定員:60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:40名	10:15-10:30 HYPER C バーチャル 定員:1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 筋肉効率化教室 ~自分差みに気付く~ 藤原 定員:20名	12:30-13:30 マスター スイム 市田 定員:36名
13:00-13:45 YU-JI 定員:40名	13:00-13:30 AERO バーチャル 定員:40名	
13:45-14:15 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 (各種お手続き・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 Ⓜ 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 Ⓜ 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 Ⓜ 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ます。その過程でてくる変化や気づきを楽しんでください! ご参加お待ちしています★
1秒縮めるターンレッスン 8/14 Ⓜ 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)	
8月12日(火)	
8月13日(水)	営業時間 9:00~18:00
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ブログ・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♪

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。

【ブルーカテゴリー表記】

プログラム名称部分の色により、
ブルー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

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

ボディメイク

ボディメンテナス

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)