

10月 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	9:50-10:25 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 グループ レッスン 松田 定員：8名	10:15-10:45 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名		
10:45-11:15 はじめて クロール 市田 定員：30名	11:45-12:15 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30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 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
11:30-12:15 チャレンジ クロール(初級) 市田 定員：36名	12:30-13:00 チャレンジ スイム 30min 市田 定員：36名	12:00-12:30 はじめて クロール 市田 定員：30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		
12:30-13:15 泳法レッスン (バタフライ) 市田 定員：30名	13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	12:45-13:30 チャレンジスイム 45min (4泳法) 市田 定員：36名		12:30-13:30 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
13:30-14:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名						
			19:30-20:15 グループ レッスン 松田 定員：8名			
			20:30-21:15 トレーニング スイム (フィン使用可) 松田 定員：36名			

マスターズ登録者、
マスターズ登録を
目指す方対象

【クラスカテゴリー表記について】
プログラム名称部分の色により、
下記の通りカテゴリー分けさせて
頂いております。

- 脂肪燃焼
- リフレッシュ
- 泳ぎ方を覚える
- 泳力の向上
- 泳ぎ込む
- プレミアムプログラム
- グループレッスン

- ・ **プレミアムプログラム** は、事前予約制の有料クラスです。マイページにて事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約ください。
- ・ **グループレッスン** は、月払い制の有料クラスです。マイページにて月初木曜日枠より事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約下さい。
- ・ ジュニアスイミングスクールの実施中は、コースの一部を使用させていただきます。実施時間は、ホームページにてご確認くださいませ。

プログラムタイムテーブルや、代行情報の確認、
レッスン参加予約は、LINEお友達追加でより簡単に♪

公式LINE
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

2025年10月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【10月プログラムに関するご案内】

10月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**9/21(祝) 0:00** ～ です。

10/13(祝)月 は**祝日短縮営業 (9:00-18:00)** となります。

10/13(祝)月の祝日特別プログラムタイムテーブルは、下記2次元バーコードより
ご確認くださいませ。

▽▼祝日特別プログラムタイムテーブルはコチラ▼▽

10/13(祝)月
タイムテーブル ▶▶▶



10/13(祝)月のレッスンWEB予約受付も、
9/21(祝) 0:00～ **受付開始**となります。



【ジムエリアで好評実施中！10分エクササイズseries】

予約不要で、どなたでもご参加いただけるジムプログラムです！
「たったの10分」で「効果を大実感！」 ぜひご参加ください🎵

【営業時間】

【平 日】 9:00～22:00
【土日祝】 9:00～18:00

【休館日】

毎月 10日・20日・月末
【祝日短縮営業日】
10/13(祝)月

プログラムのご参加にはプログラムオプションの契約が必要です！お気軽にお問い合わせください♪
Bスタジオのバーチャルプログラムは、プログラムオプションの有無に関わらずご参加いただけます。

Program

10月は、10分間の
エレメントクラス
(テクニック解説)後に
45分クラスの
実施となります。

【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
- ボディメンテナンス

- 【重要】事前予約済みのプログラムに参加できなくなった場合は、なるべく早めにキャンセル操作いただくようご協力おねがいたします。

(※プログラムに参加したい方が、無断キャンセルやレッスン開始時刻ギリギリのキャンセルにより参加できない可能性がございます。)

Program

長めのフェイスタオルを
お持ちください！

長めのフェイスタオルを
お持ちください！

【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

ザ・ボディメイク

- ・バーチャルクラスは、他のクラス同様、**10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。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出来かねます。（安全面の観点及び、他のお客様のご迷惑となるため）
- ・プレミアムプログラムの詳細（レッスン詳細・受講料）は、別紙一覧表をご確認ください。

- 申込み開始日 ※ 9/21⑧ 0:00～ ■ お申込/キャンセル方法 **WEBマイページ**
■ 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 10/7, 10/14, 10/21, 10/28
20:15～21:05

【料金】 660円 (税込)

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 松山



エアロピクスのシンプルなお動作からスタートし、週ごとに難度がUP！
初中級から中上級への変化を体感し、
一緒に楽しく動きましょう。

姿勢改善コンディショニング 水曜日 ボディメイク

【日時】 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29
14:40～15:30

【料金】 880円 (税込)

【定員】 20名 ※最少催行2名

【場所】 Aスタジオ 【担当】 和貝



背骨のゆがみを整え、身体の悩みを
解消します。週替わりの内容で、
整った姿勢の習得・定着を目指します！
奇数週・・・ボディメイク
偶数週・・・姿勢改善コンディショニング

ヤмнаボディローリング 木曜日

【日時】 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30
11:30～12:30

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 15名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 石井



日々の姿勢、癖、行動によって
偏った身体のパランスを整え、
「肩が開く」「手が上がりやすい」など
変化を体感していただけます。
身体の動きの改善、向上を目指す方に
最適なクラスです。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30
13:00～14:30

【料金】 1,870円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 MEIKO



プロダンサーの指導・育成にあたる
インストラクターのレッスンを受講いただけ
ます。中上級者はもちろん、初心者の方
にも「楽しく」「分かりやすく」お届けします。
ぜひ気持ちよく、身体を動かして
踊る楽しさを体感ください！

姿勢改善教室 金曜日

【日時】 10/3, 10/17, 10/24
11:00～12:30

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 藤原



身体のパランスをととのえ、
自然と楽な美しい姿勢を作っていきます。
身体の使い方、動かし方、感覚を
学んでいただけます！
どなたでもご参加いただけますので、
ぜひご自身の身体の変化を体感ください。

ダンススキルアップ 金曜日

【日時】 10/3, 10/17
20:15～21:00

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 TAKUYA



毎月異なるテーマで、ダンステクニックを
お伝えします！基本を理解・習得
出来たらダンスをもっと楽しめます★
10/3 … レグトンの基礎
10/17 … ラテンの基礎

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 10/4, 10/11, 10/18, 10/25
12:05～13:20

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 Lye



ジャズダンスとストリートダンスが融合した
クラスです。トレンドの振り付けや、聞き
馴染みのある曲で、ダンスに没頭して
いただけます！ シンプルな切替し動作が
多いので、初めて参加したその日から
音楽に合わせて動く楽しさを体感
いただけます★

泳法レッスン(バタフライ) 月曜日

【日時】 10/6, 10/13, 10/27
12:15～13:00

【料金】 550円 (税込)

【定員】 30名

【場所】 プール 【担当】 市田



種目のポイントを分かりやすく解説
します！ドリル練習を通して、
泳ぎのコツをつかみ、習得できるように
サポートいたします！
ぜひご参加お待ちしております。

グループレッスン (月払制) 木曜日

【日時】 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30
◆12:15～12:45 (30分)
◆19:30～20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月5回) 9,350円(税込)

②45分クラス(月5回) 11,000円(税込)

【定員】 各クラス8名

※最少催行 (① 2名 / ② 4名)



週ごとに「キック」「プル」「コンビネーション」
に練習を小分けにして徹底解説。
小人数制で、個別の癖にも対応し、
それぞれの課題を解決し「ラクに泳げる」
ことを目指します！

～ プレミアムプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 前月21日 0:00～ WEBマイページにて受付
- プレミアムプログラムのキャンセルは、**前日まで**にお願い致します。(※当日キャンセル:受講料金の100%頂戴いたします)
- 最少催行人数に満たない場合は、休講とさせていただきます。予めご了承ください。
(お申込み状況のご確認は、WEBマイページより各レッスンページをご確認いただくか、フロントまでお問い合わせください)
- **プレミアムプログラムは、プログラムオプション契約の有無に関係なく、上記金額にてご参加いただけます。**
(他店舗会員・非会員(ビジター)の方は、別途施設利用料を頂戴いたします)