

3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	10:00-10:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	10:15-10:45 はじめて 平泳ぎ 市田 定員：30名		
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 はじめて バタフライ 市田 定員：30名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
11:30-12:00 はじめて クロール 市田 定員：30名	12:30-13:15 チャレンジスイム (初級) 市田 定員：36名	12:00-12:30 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名	12:15-12:45 グループ レッスン 松田 定員：8名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
12:15-12:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:30-14:00 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 (4泳法) 市田 定員：36名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名	12:30-13:30 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
13:00-13:30 プライベート レッスン (第1・3週目開講) 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			
			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。

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♪



2026年3月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【3月プログラムに関するご案内】

3月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**2/21(土) 0:00**～です。
サタデーWEEKLY（土曜日週替わり）については、下記詳細ご確認ください。

【サタデーWEEKLY（週替わり）】
▼▼土曜日の週替わりプログラム▼▼
3/7(土) 15:30～16:15 エナジームーブ 寶田(カブツ)
3/14(土) 15:30～16:20 STEP50(有料) 松山
3/21(土) Coming Soon...
3/28(土) Coming Soon...
3/7(土)・3/14(土)のサタデーWEEKLYのお申込み受付は、
2/26(木) 22:00～WEBマイページにて開始となります。

【マイページ登録のご案内】
PREMIUMプログラムは、マイページより
予約お申込みいただけます。右記QRコード
からも、マイページにアクセスいただけます。




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
『プログラムオプションを契約していない方でも』
ご参加いただけます！
「たったの10分」で「効果を実感！」
ぜひご参加ください♪

【お知らせ】

会員様の駐車場サービス時間が
【4時間】へと拡大いたしました。

割引内容変更のお知らせ

3時間無料

↓

4時間無料

※ スポーツクラブご利用の方に限ります
※ 無料時間を超えると超過料金が発生いたします

【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

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契約の有無に関わらずご参加いただけます。

3月 A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15-9:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	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 GUNZE 体操 かんたんトレーニング 山本 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	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：60名
10:00-10:45 エナジームーブ 東 定員：60名	10:30-11:15 MEGADANZ 安宅 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	11:00-11:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	11:15-12:00 RADICAL POWER パワーカーディオ 川添 定員：35名	10:15-11:00 ボクシング フィットネス 入江 定員：60名
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員：60名	11:30-12:15 OXIGENO 安宅 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	11:25-12:10 フィットネス パワーヨガ 王 定員：60名	12:00-12:45 MEGADANZ Yu-ji 定員：60名	12:15-13:00 FIGHT DO 川添 定員：60名	11:15-12:00 ハタヨガ 中山 定員：60名
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス 福留 定員：60名	12:30-13:15 ZUMBA 本馬 定員：60名	12:30-13:15 MEGADANZ Yu-Ji 定員：60名	12:25-13:10 エナジー ステップ 杵本 定員：50名	13:00-13:45 UBOUND Yu-ji 定員：40名	13:30-14:15 ストリートダンス YUKINA 定員：60名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員：60名
13:15-14:00 OXIGENO KOTARO 定員：60名	13:30-14:15 背骨 コンディショニング HIKARI 定員：60名	13:35-14:20 オリジナル ステップ 和良 定員：50名	13:30-14:15 ZUMBA 杵本 定員：60名	14:00-14:30 腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 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	13:25-14:10 UBOUND KOTARO 定員：40名
18:30-19:00 UBOUND 宮城 定員：40名	14:30-15:00 体幹トレーニング 越間 定員：60名	14:40-15:30 姿勢改善 コンディショニング / ボディメイク 和良 定員：20名	18:30-19:00 ZUMBA 杵本 定員：60名	15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 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	15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名
19:15-20:00 X55 本間 定員：40名	19:10-19:55 バーベル トレーニング 越間 定員：35名	18:30-19:00 X55 Yu-ji 定員：40名	18:30-19:00 RADICAL POWER 宮城 定員：35名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名	19:10-19:55 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名
20:15-21:00 FIGHT DO 本間 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND KOTARO 定員：40名	19:15-20:00 FIGHT DO Yu-ji 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND 宮城 定員：40名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60名	20:15-21:00 FIGHT DO 宮城 定員：60名	19:30-19:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名

□ 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
- ボディメンテナンス

・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、もしくは当日にフロント横予約端末でご予約ください。

・プログラム開始後の途中入場は、安全面の問題や、他のお客様のご迷惑になる為できかねます。

【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。)

3月 B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 骨盤体操 山崎 定員：40名	9:45-10:15 VIRTUAL OXIGENO 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	9:15-9:45 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	9:15-9:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
11:00-11:45 シンプル ステップ 東 定員：30名	10:30-11:00 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：15名	11:00-12:30 姿勢改善教室 ～自分なりに気付く～ 藤原 定員：20名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員：40名
13:15-14:00 『動ける』を つくる 市田 定員：8名	11:30-12:00 VIRTUAL FIGHT DO 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：20名	13:00-13:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:05-11:50 ハタヨガ 藤原 定員：40名	14:20-14:50 腹筋クラブ 越間 定員：40名
14:30-15:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	12:30-13:15 ハタヨガ 王 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	12:05-13:20 スタイルジャズ Lye 定員：20名	12:05-13:20 スタイルジャズ Lye 定員：20名	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
第2・4週目開講 長めのフェイスタオルを お持ちください！	13:30-14:15 エナジームーブ 王 定員：40名	14:30-15:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	15:40-16:10 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	13:40-14:10 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名	13:40-14:10 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
19:30-20:00 VIRTUAL MEGADANZ 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	19:10-19:55 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名	19:30-19:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	19:30-19:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	19:30-20:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
20:15-20:45 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	20:15-21:05 オリジナルムーブ 松山 定員：30名	20:10-20:55 OXIGENO KOTARO 定員：40名	20:15-20:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	20:15-21:00 ダンス スキルUP (第1・2週目開講) TAKUYA 定員：30名	20:15-21:00 ダンス スキルUP (第1・2週目開講) TAKUYA 定員：30名	20:15-20:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名

□ 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
- ボディメンテナンス

・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。

あなたの「もっと」をかなえる、【PREMIUM】な時間

- 申込み開始日 ※ 2/21(土) 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】 3/3, 3/17, 3/24
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じ、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】 3/4, 3/11, 3/25
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

ヤムナボディローリング 木曜日

【日時】 3/5, 3/12, 3/19, 3/26
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バランスを整え、「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】 3/5, 3/12, 3/26
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】 3/6, 3/13, 3/27
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



身体のバランスをととのえ、自然に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】 3/6, 3/13
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



大人気Jガールズグループのサビ振り完コピをめざします！
ダンスと一緒に楽しみましょう★
3/6 … サビ振り完コピ①
3/13 … サビ振り完コピ②
曲：HANA/Blue jeans

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 3/7, 3/21, 3/28
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楽しく動きを体感いただけます★

『動ける』をつくる 月曜日

【日時】 3/9, 3/23
13:15～14:00

【料金】 1,320円 (税込)

【定員】 8名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 市田



スタジオ内、ジムエリアにて自重・マシン・ツールをつかったトレーニングをおこないます。
心肺機能UP・全身運動による持久力/筋力の向上、『動き』が変わっていき喜びを感じていただけます。

グループレッスン (月払制) 木曜日

【日時】 3/5, 3/12, 3/19, 3/26
◆12:15～12:45 (30分)
◆19:30～20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月4回) 7,480円(税込)

②45分クラス(月4回) 8,800円(税込)

【定員】 各クラス8名 【担当】 松田

※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、TEL予約受付となります。(※参加料金+別途施設利用料を当日お支払いください)

土曜日

WEEKLY PROGRAM (週替り)

3/7(土) エナジーステップ

【時間】 15:30～16:15 【定員】 40名
【料金】 0円 【担当】 賈田
※通常プログラムと同様、プログラムOP契約者様がお申込み・ご参加可能です。

3/21(土)

Coming Soon...

PREMIUM

3/14(土) STEP 50min

【時間】 15:30～16:20
【料金】 880円 (税込)
【定員】 40名 ※最少催行12名
Aスタジオ
【担当】 松山

ステップが好きな方のため、
ステップを存分に楽しむためのクラスです★
いつものクラスより、**ちょっとチャレンジ**してみたい方
ぜひご参加お待ちしております。

3/28(土)

Coming Soon...

～ サタデーPREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 西宮店会員 **2/26(木) 22:00～** WEBマイページにて受付
他店舗会員/非会員 **2/28(土)** 10:00～ (マイページ・TEL予約)
- PREMIUM(有料)プログラムのキャンセルは、前日営業終了までをお願い致します。
(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)
- 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。
- PREMIUMプログラム(有料)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。**
- **西宮店会員以外のお客様は、参加料金+別途施設利用料金を頂戴いたします。**

他店舗：他店舗利用料 レギュラー(正)会員510円 正会員以外1,020円
非会員：ビジター利用料 2,040円

▼▼PREMIUMレッスンのお申込み・お問い合わせ▼▼

グンゼスポーツ西宮



TEL. 0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya グンゼスポーツ西宮

検索