

5月4日(月)～5月6日(水) ゴールデンウィーク特別プログラム

5月4日(月)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:15-9:45 リラックスストレッチ 山本 定員: 50名	10:00-10:45 骨盤体操 山崎 定員: 40名	10:00-10:30 ウェーブアーク 豊田 定員: 40名
10:00-10:45 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	10:45-11:15 はじめてスイミング 市田 定員: 30名
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員: 60名	12:15-13:00 ホールコンディショニング 栄 定員: 40名	11:30-12:00 はじめてクロール 市田 定員: 30名
12:15-13:00 かんたんストリートダンス 福留 定員: 60名	13:30-14:00 OXIGENO 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
13:15-14:00 FIGHT DO スタッフ 定員: 60名	14:30-15:00 LATINDANCE バーチャル 定員: 40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

プログラムオプションをつけていない方も予約・ご参加いただけます！

5月5日(火)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:30-10:10 ホールコンディショニング★FREE★ 宮城 定員: 50名	9:45-10:15 OXIGENO バーチャル 定員: 40名	9:50-10:25 35min「動」 田窪 定員: 40名
10:30-11:15 OXIGENO 安宅 定員: 60名	10:30-11:00 AERO バーチャル 定員: 40名	11:45-12:15 はじめて背泳ぎ 市田 定員: 30名
11:30-12:30 MEGADANZ 安宅 × 廣瀬 定員: 50名	11:30-12:00 FIGHT DO バーチャル 定員: 40名	12:30-13:15 チャレンジスイム(初級) 市田 定員: 36名
12:45-13:30 POWER 栄 × 宮城 定員: 35名	12:30-13:15 ハタヨガ 王 定員: 40名	13:30-14:00 プライベートレッスン 市田 定員: 1名
13:45-14:30 UBOUND 栄 × 杉尾 定員: 40名	13:30-14:15 エナジームーブ 王 定員: 40名	
14:40-15:00 体幹トレーニング 越間 定員: 60名		

5月6日(水)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-10:00 GUNZER かんたんトレーニング 山本 定員: 60名	9:30-10:00 LATINDANCE バーチャル 定員: 40名	10:20-10:50 機能改善ウォーキング 中島 定員: 40名
10:15-11:00 かんたんボクシング フィットネス 入江 定員: 60名	10:30-11:00 X55 バーチャル 定員: 40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	12:15-12:45 リラックスストレッチ 山本 定員: 40名	12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 市田 定員: 30名
12:15-13:00 MEGADANZ 廣瀬 定員: 60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(4泳法) 市田 定員: 36名
13:30-14:30 Special STEP 60 min 和貝 × 秋本 定員: 35名	14:30-15:00 MEGADANZ バーチャル 定員: 40名	13:15-13:45 プライベートレッスン 市田 定員: 1名
14:40-15:30 姿勢改善 コンディショニング / ボディメイク 和貝 定員: 20名		

INFOMATION

【申込受付】

PREMIUMプログラム(有料)を除く、各レッスンのお申込み受付は5月プログラムと同様、4/21(水)0:00～よりWEBサイトにて開始となります。

●プログラムカテゴリについて

【スタジオカテゴリ表記】 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分けさせて頂いております。
【プールカテゴリ表記】 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
脂肪燃焼	リフレッシュ
動きを楽しむ	泳ぎ方を覚える
リフレッシュ	技術の向上
ボディメイク	プレミアムプログラム
ボディメンテナンス	グループレッスン
	泳ぎこむ

※ [] は、通常プログラムからの変更点

※ [] は、祝日プレミアムプログラム

祝日営業時間 / 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

祝日営業時間 / 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

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。

★祝日限定★PREMIUMプログラム紹介

・MEGA DANZ 60min 5/5(火) 11:30～12:30 【廣瀬 × 安宅】 定員: 50名 参加費: 2,200円(税込)

大人気の廣瀬OTと安宅OTが初コラボ！MEGADANZファンの皆さま、これは見逃せない★

皆様のご参加、お待ちしております♪

・Special STEP 60min 5/6(水) 13:30～14:30 【和貝 × 秋本】 定員: 30名 参加費: 1,650円(税込)

ステップが好きな方のための、ステップを存分に楽しむクラスです★

大人気の和貝インストラクター×秋本インストラクターの西宮店初コラボ！一緒に楽しみましょう♪

上記PREMIUMプログラムの申込受付開始日

2026年 4月 23日 (水) 22:00～ WEBマイページにて順次予約受付スタート！

※イベント詳細は、HPブログ・LINE配信・館内掲示物をご確認ください。

★GW特別プログラムの、PREMIUMプログラム(有料)以外の予約受付開始日は右側上部、ご確認ください

ゴールデンウィーク営業日程

営業日	営業時間
4/29 (火)	★祝日営業 9:00 - 18:00
4/30 (水)	通常休館日
5/1 (木)～5/3 (土)	通常営業
5/4 (日)～5/6 (月)	★祝日営業 9:00 - 18:00

★4/29(火)、5/4(日)～5/6(月)は特別プログラムとなります

【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

4時間無料

※ スポーツクラブご利用の方に限りです

※ 無料時間を超えると超過料金が発生いたします

GUNZE
SPORTS

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 西宮



TEL. 0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya