

5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 バタフライ 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 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	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 平泳ぎ 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5月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【5月プログラムに関するご案内】

5月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**4/21(火) 0:00**～です。
サタデーWEEKLY（土曜日週替わり）、GW（5/4(月)～5/6(水)）特別プログラムは、
ご案内までもうしばらくお待ちください。

【サタデーWEEKLY（週替わり）】
▼▼土曜日の週替わりプログラム▼▼

5/2(土)
5/9(土)
5/16(土)
5/23(土)
5/30(土)

確定後、HPブログ・LINE配信
館内掲示にてご案内いたします。

【GW(5/4(月)～5/6(水))特別プログラム】
▼▼祝日特別プログラム▼▼

確定後、HPブログ・LINE配信
館内掲示にてご案内いたします。



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。

5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 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 OXIGENO 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 MEGADANZ 廣瀬 定員：60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 MEGADANZ 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 廣瀬 定員：60名	12:15-13:00 FIGHT DO 廣瀬 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 廣瀬 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 廣瀬 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 ボール コンディショニング 栄 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 和貝 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
	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 和貝 定員：20名			サタデー WEEKLY (週替わり) ★案内別紙★	15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名
	長めのフェイスタオルを お持ちください!					
19:15-20:00 X55 廣瀬 定員：40名	19:10-19:55 バーベル トレーニング 越間 定員：35名	19:15-20:00 FIGHT DO 廣瀬 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND 宮城 定員：40名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名		
20:15-21:00 FIGHT DO 廣瀬 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND 杉尾 定員：40名	20:15-21:00 MEGADANZ 廣瀬 定員：60名	20:20-21:05 FIGHT DO 宮城 定員：60名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60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。)

5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 ～自分運命に負付く～ 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 (第2・4週目開講) 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	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
	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	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
	長めのフェイスタオルを お持ちください!					
					□ 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
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		
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		

・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 ※ 4/21(火) 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】 5/12, 5/19, 5/26
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】 5/6, 5/13, 5/27
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】 5/7, 5/14, 5/21, 5/28
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】 5/7, 5/14, 5/21, 5/28
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】 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29
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】 5/1, 5/8 ※第1・第2金曜日開催
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



5月は振付けを2週に渡って、実施します! ダンスの満足感を味わいたい方は2週続けて、振付けを習得したい方は1週でも構いません。一緒にダンスを楽しみましょう★
5/1 ... ①振り渡し
5/8 ... ②振付けの踊り込み
※片方しか出れない方もどうぞ♪

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 5/9, 5/16, 5/23, 5/30
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】 5/11, 5/25
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】 5/7, 5/14, 5/21, 5/28
◆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(①2名/②4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、前日までをお願い致します。(※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)

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マイページで開始となります。

●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	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	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 (水)	★祝日営業 9:00 - 18:00
4/30 (木)	通常休館日
5/1 (金)～5/3 (日)	通常営業
5/4 (月)～5/6 (水)	★祝日営業 9:00 - 18:00

★4/29(水)、5/4(月)～5/6(水)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
※無料時間を超過す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♪

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♪

グンゼスポーツ西宮



TEL. 0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya