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	マスターズ登録者、マスターズ登録を目指す方対象	
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			

【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いただけます。

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

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㊋ 0：00 ～ です。
サタデーWEEKLY（土曜日週替わり）、GW（5/4㊊～5/6㊌）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㊏
5/9㊏
5/16㊏
5/23㊏
5/30㊏
ご案内まで お待ちください

【GW(5/4㊊～5/6㊌)特別プログラム】
▼▽祝日特別プログラム▽▼
ご案内まで お待ちください

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。

※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 ～ラテン～ 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 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 枚本 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 ポール 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 枚本 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) ★詳細後日★	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！	18:30-19:00 RADICAL (調整中) 栄 定員：40名	18:30-19:00 RADICAL POWER 宮城 定員：35名			
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 ～自分歪みに気付く～ 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 (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
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	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		
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		

□ 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。