

2026年8月 夏季特別/短縮営業期間(8/10~8/14) 特別プログラム

8月10日 月 (9-22時)

A studio	B studio	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 待機体操 山崎 定員: 40名	スクール 短期教室 (3コース使用)
10:00-10:45 エナジームーブ 東 定員: 60名	11:00-11:45 バーチャル 定員: 40名	
11:00-11:45 シンプル ステップ 東 定員: 50名	13:30-14:15 「動ける」を つくる 市田 定員: 8名	
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス 福岡 定員: 60名	14:30-15:00 バーチャル 定員: 40名	
13:15-14:00 ボール コンディショニング 栄 定員: 60名		
18:30-19:00 UBOUND 廣瀬 定員: 40名		
19:20-20:05 AS2 廣瀬 定員: 40名	19:30-20:00 バーチャル 定員: 40名	
20:25-21:10 FIGHT DO 廣瀬 定員: 60名	20:15-20:45 バーチャル 定員: 40名	

8月11日 祝火 (9-18)

A studio	B studio	Pool
9:20-10:10 STEP 50 松山 定員: 30名	9:30-10:00 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 バーチャル 定員: 60名	10:30-11:00 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
11:30-12:15 バーチャル 定員: 60名	11:30-12:00 バーチャル 定員: 40名	12:30-13:15 背泳ぎ ドリルスイム 市田 定員: 30名
12:30-13:15 ZUMBA MAI 定員: 60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
13:30-14:15 背骨 コンディショニング HIKARI 定員: 60名	13:30-14:15 エナジームーブ 王 定員: 40名	
14:30-15:00 体幹トレーニング 越間 定員: 60名		

祝日短縮営業

8月12日 水 (10-18)

A studio	B studio	Pool
短縮営業 (10:00~18:00)		
10:15-11:00 かんたん フィットネス 入江 定員: 60名	10:15-11:15 MEGADANZ 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
11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員: 60名	11:15-12:00 GUNZE かんたんトレーニング 山本 定員: 40名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員: 40名
12:30-13:15 FIGHT DO 杉尾 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
13:35-14:20 オリジナル ステップ 和良 定員: 50名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員: 40名	12:45-13:30 平泳ぎ ドリルスイム 市田 定員: 30名
14:40-15:30 運動改善 コンディショニング / 88分タイム 和良 定員: 20名	14:30-15:00 MEGADANZ バーチャル 定員: 40名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員: 1名

8月13日 木 (10-18)

A studio	B studio	Pool
短縮営業 (10:00~18:00)		
10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員: 60名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員: 40名	10:30-11:15 チャレンジ スイム 市田 定員: 36名
11:25-12:10 フィットネス パワーヨガ 王 定員: 60名	11:30-12:30 ヤマナボディ ローリング 石井 定員: 15名	11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
12:25-13:10 エナジー ステップ 松本 定員: 50名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員: 20名	12:15-12:45 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
13:30-14:15 ZUMBA 松本 定員: 60名	14:50-15:20 バーチャル 定員: 40名	
14:30-15:15 UBOUND 杉尾 定員: 40名	15:40-16:10 バーチャル 定員: 40名	

8月14日 金 (10-18)

A studio	B studio	Pool
短縮営業 (10:00~18:00)		
10:15-11:00 機能改善体操 藤原 定員: 60名	10:15-11:00 ZUMBA 谷内 定員: 40名	10:15-10:45 はじめて バタフライ 市田 定員: 30名
11:15-11:45 リラックス ストレッチ 山本 定員: 50名	11:15-12:45 姿勢改善教室 ～自分磨きに役立つ～ 藤原 定員: 20名	11:00-11:45 チャレンジ スイム 市田 定員: 30名
12:00-12:45 MEGADANZ 廣瀬 定員: 60名	13:00-13:30 バーチャル 定員: 40名	12:00-12:30 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
13:00-13:45 UBOUND 廣瀬 定員: 40名		12:45-13:45 マスターズ スイム 市田 定員: 30名
14:00-14:30 腰痛改善大作戦 JoyPlus,スタッフ 定員: 60名		

マスターズ登録者、
マスターズ登録を
目指す方対象

フロント営業時間 (各種お手続き・お支払い関係受付時間) / 11:00 - 17:00

【8月休館日のお知らせ】

【通常休館日】 8/20(金)・8/31(月)

【特別休館日】 8/15(土)・8/16(日)

※ 8/10(月)は振替営業(9-22)させていただきます

【お盆特別プログラムの予約受付開始日】

2026年 7月 21日 火曜日 0:00～ WEBマイページ

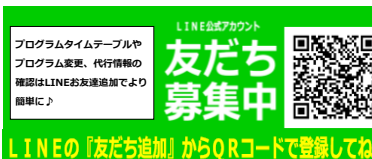
プレミアムプログラム紹介

・STEP 50 8/11(祝) 9:20~10:10 【松山】 定員: 30名 参加費: 880円 (税込)

シンプルな動きから、多彩なステップにもチャレンジ! 最後まで全力昇降で、
楽しく汗をかきましょう! ご参加お待ちしております★



NEWジムエリアにて、好評開催中のジムプログラムは
ホームページ・館内掲示にてタイムテーブルを
ご確認ください!
ジムプログラムは、予約不要・どなたでもご参加いただけ
ます★ぜひご参加ください♪



●プログラムカテゴリー (表記方法) について

※ は、レギュラープログラムから変更あり

※ は、特別開催のプレミアムプログラム

【スタジオカテゴリー表記】
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

【プールカテゴリー表記】
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
泳ぎ方を覚える
リフレッシュ
泳力の向上
泳ぎこむ
グループレッスン

GUNZE
SPORTS

振替営業日