

10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	10:00-12:00 プライベート レッスン ●10:00～10:30 ●10:45～11:15 ●11:30～12:00 市田 定員各：1名	10:15-10:45 はじめて バタフライ 市田 定員：30名		14:30-15:00 はじめて 平泳ぎ (第1・3週目開講) 廣瀬 定員：30名
10:45-11:15 はじめて クロール 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		11:00-11:45 チャレンジ スイム 市田 定員：30名	クロールを 泳ぎ込むクラス (約600m～1000m)	15:10-15:40 バタフライ (第1・3週目開講) 廣瀬 定員：8名
11:30-12:15 クロール ドリルスイム 市田 定員：30名	12:30-13:15 背泳ぎ ドリルスイム 市田 定員：30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	12:00-12:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
12:30-13:00 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 平泳ぎ ドリルスイム 市田 定員：30名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名	12:45-13:45 マスターズ スイム 市田 定員：30名	マスターズ登録者、 マスターズ登録を 目指す方対象	
13:15-13:45 プライベート レッスン (第1・3・5週目開講) 市田 定員：1名		13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニング スイム (フィン使用可) 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			

- ・ **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♪

GUNZE
SPORTS

2026年10月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【10月プログラムに関するご案内】

10月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**9/21(金) 0:00** ～ です。

PREMIUMプログラム・祝日特別プログラム(10/12日)は、
別紙ご確認くださいませ。

11月度プログラムに関する予約システム変更点等のお知らせは、
館内掲示やホームページブログをご確認ください。

【特別プログラム】



【運動初心者の方におすすめ！】

10分で完結！ジムプログラム★



★予約不要！ ★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！」

ジムエリアで開催中★

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。

10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 ラテンエアロ(中級) 旧:リサ"カム-プ"(ラテン)	9:20-10:00  かんたんトレーニング	9:35-10:10 35分170(初心者) 旧:35min「動」	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 35分で整うヨガ 旧:35min.調
10:00-10:45 脂肪燃焼170(初級) 旧:170"ムーブ"	10:30-11:15  OXIGENO	10:15-11:00 格闘技170サイズ" 旧:ホ"クンク"フィットネス	10:25-11:10 格闘技170サイズ" 旧:ホ"クンク"フィットネス	11:00-11:45 リラックス ストレッチ	11:15-12:00  MEGADANZ	10:15-11:00 格闘技170サイズ" 旧:ホ"クンク"フィットネス
東 定員：60名	安宅 定員：60名	入江 定員：60名	石井 定員：60名	山本 定員：50名	廣瀬 定員：60名	入江 定員：60名
11:15-12:00 体調改善運動	11:30-12:15  MEGADANZ	11:15-12:00 からだ引き締め30" 旧:フィットネス ハ"ワーク"	11:25-12:10 からだ引き締め30" 旧:フィットネス ハ"ワーク"	12:00-12:45  MEGADANZ	12:15-13:00  FIGHT DO	11:15-12:00 リラックスヨガ 旧:ハ30"
豊田 定員：60名	安宅 定員：60名	入江 定員：60名	王 定員：60名	廣瀬 定員：60名	廣瀬 定員：60名	中山 定員：60名
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス	12:30-13:15 ZUMBA®	12:30-13:15  MEGADANZ	12:25-13:10 爽快ステップ"(中級) 旧:エナジー ステップ	13:00-13:45  UBOUND	13:15-14:00  RADICAL POWER パワーカーディオ	12:15-12:50 35分全身筋力アップ 旧:35min.鍛
福留 定員：60名	MAI 定員：60名	廣瀬 定員：60名	杵本 定員：50名	廣瀬 定員：40名	宮城 定員：35名	越間 定員：60名
13:15-14:00 ボール コンディショニング	13:30-14:15 背骨 コンディショニング	13:35-14:20 爽快ステップ"(上級) 旧:オリジナル ステップ	13:30-14:15 ZUMBA®	14:00-14:30 腰痛改善体操 旧:腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ	14:30-15:15 からだ引き締め30" 旧:フィットネス ハ"ワーク"	13:15-14:00  X55
栄 定員：60名	HIKARI 定員：60名	和貝 定員：50名	杵本 定員：60名	JoyPlus.スタッフ 定員：60名	福永 定員：60名	栄 定員：40名
	14:30-15:00 体幹強化 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				14:15-15:00  UBOUND 杉尾 定員：40名
18:30-19:00  UBOUND	長めのフェイスタオルを お持ちください！	18:30-19:00  X55	18:30-19:00  RADICAL POWER			
廣瀬 定員：40名		栄 定員：40名	宮城 定員：35名			
19:20-20:05  X55	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	19:15-20:00  UBOUND	19:10-19:55  MEGADANZ		
廣瀬 定員：40名	杉尾 定員：40名	廣瀬 定員：60名	宮城 定員：40名	TAKUYA 定員：60名		
20:25-21:10  FIGHT DO	20:15-21:00  UBOUND	20:15-21:00  MEGADANZ	20:20-21:05  FIGHT DO	20:15-21:00 体幹整うヨガ &ピラティス 旧:30" &ピ"ティス		
廣瀬 定員：60名	杉尾 定員：40名	廣瀬 定員：60名	宮城 定員：60名	豊田 定員：60名		

- ・**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。)

10月 B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 骨盤体操	9:30-10:00  VIRTUAL OXIGENO	10:15-11:00 カ"目覚める30" 旧:WAYAMA 70-30"	10:30-11:15 動き楽しむ170 (中級) 旧:ファンム-プ"	10:00-10:45 ZUMBA®	9:15-9:45  VIRTUAL OXIGENO	9:15-9:45  VIRTUAL MEGADANZ
山崎 定員：40名	バーチャル 定員：40名	和山 定員：40名	大西 定員：40名	谷内 定員：40名	バーチャル 定員：40名	バーチャル 定員：40名
11:00-11:45 足腰鍛えるステップ" (初級) 旧:シン"ハステップ"	10:30-11:00  VIRTUAL AERO	11:15-12:00 体力向上ステップ" (中級) 旧:170"ハステップ"	11:30-12:30 ヤムナボディ ローリング	11:00-12:30 姿勢改善教室 ～自分蓋みに気付く～	10:00-10:45 ジャズダンス	10:10-10:55 脂肪燃焼170(中級) 旧:170"ムーブ"
東 定員：30名	バーチャル 定員：40名	和山 定員：30名	石井 定員：15名	藤原 定員：20名	ゆめ 定員：40名	中山 定員：40名
13:30-14:15 『動ける』を つくる (第2・4週目開講)	11:30-12:00  VIRTUAL FIGHT DO	12:15-12:45 リラックス ストレッチ	13:00-14:30 ジャズダンス	13:00-13:30  VIRTUAL AERO	11:00-11:45 リラックスヨガ 旧:ハ30"	14:20-14:50 腹筋トレーニング" 旧:腹筋クラブ
市田 定員：8名	バーチャル 定員：40名	山本 定員：40名	MEIKO 定員：20名	バーチャル 定員：40名	藤原 定員：40名	越間 定員：40名
14:30-15:00  VIRTUAL LATIN DANCE	12:30-13:15 リラックスヨガ 旧:ハ30"	13:00-13:45 リラックスヨガ 旧:ハ30"	14:50-15:20  VIRTUAL MEGADANZ		12:00-13:15 スタイルジャズ	15:10-15:40 膝痛改善体操 旧:膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ
バーチャル 定員：40名	王 定員：40名	後藤 定員：40名	バーチャル 定員：40名		Lye 定員：20名	JoyPlus.スタッフ 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 脂肪燃焼170(初級) 旧:170"ムーブ"	14:30-15:00  VIRTUAL MEGADANZ	15:40-16:10  VIRTUAL OXIGENO		13:30-14:15 ストリートダンス	16:00-16:30  VIRTUAL LATIN DANCE
	王 定員：40名	バーチャル 定員：40名	バーチャル 定員：40名		ひなた 定員：40名	バーチャル 定員：40名
19:30-20:00  VIRTUAL MEGADANZ	19:15-20:00 からだ引き締め30" 旧:フィットネス ハ"ワーク"	19:10-19:55 ZUMBA	19:10-19:55 からだ引き締め30" 旧:フィットネス ハ"ワーク"	19:30-19:45  VIRTUAL HYPER C		
バーチャル 定員：40名	松山 定員：40名	YAKO 定員：40名	谷口 定員：40名	バーチャル 定員：40名		
20:15-20:45  VIRTUAL OXIGENO	20:15-21:05 オリジナルムーブ	20:10-20:55  OXIGENO	20:15-20:45  VIRTUAL MEGADANZ	20:15-21:00 ダンス スキルUP (第1・2週目開講)		
バーチャル 定員：40名	松山 定員：30名	杉尾 定員：40名	バーチャル 定員：40名	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 **9/21(月) 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】 10/6, 10/13, 10/27
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し、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】 10/7, 10/14, 10/21, 10/28
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】 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29
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。

10/1・15・29 **ボディ**
10/8・22 **フット**

ジャズダンス 木曜日

【日時】 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29
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】 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30
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】 10/2, 10/9 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



10月はラテンの基礎練習と振付けを2週に渡って、実施します! 両日同内容なので、1回だけでもお楽しみいただけます★
10/2 ... ダンス基礎+振付け
10/9 ... ダンス基礎+振付け
今月使用曲: レディー・ガガ『RUNWAY』

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 10/3, 10/17, 10/24
12:00~13:15

【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動く楽しさを体感いただけます★

『動ける』をつくる 月曜日

【日時】 10/12, 10/26
13:30~14:15

【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】 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29
◆12:15~12:45 (30分)
◆19:30~20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月5回) 9,350円(税込)
②45分クラス(月5回) 11,000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 ~

■申込み開始日 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)

10月12日(祝) 祝日プログラム - スポーツの日 -

※ 短縮営業時間 9:00 ~ 18:00

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 骨盤体操 山崎 定員：40名	10:00-10:30 アクア トレーニング 栄 定員：40名
10:00-10:45 脂肪燃焼I70(初級) 旧:Iカブーム70 東 定員：60名	11:00-11:45 足腰鍛えるステップ (初級) 旧:シンブルステップ 東 定員：30名	10:45-11:15 はじめて クロール 市田 定員：30名
11:00-11:45 ボール コンディショニング 栄 定員：60名	12:15-12:45 X55 RADICAL FITNESS 栄 定員：40名	11:30-12:15 クロール ドリルスイム 市田 定員：30名
12:15-12:45 MEGADANZ スキルアップ 廣瀬 定員：20名	13:30-14:15 『動ける』を つくる 市田 定員：8名	12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:00-14:00 MEGADANZ マスタークラス 廣瀬 定員：30名	14:30-15:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	
14:15-15:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員：60名		

【プログラム表記について】

プログラム名称の色により、
クラスカテゴリーを分類させて
頂いております。

●スタジオプログラムカテゴリー

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
通常プログラムからの変更箇所

●プールプログラムカテゴリー

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
通常プログラムからの変更箇所

【MEGADANZ】
●スキルアップ(30分)
12:15~12:45
+
●マスタークラス(60分)
13:00~14:00
¥2,750(税込)
セット価格でおトクに
受講いただけます！

【MEGADANZ】
●マスタークラス(60分)
13:00~14:00
¥1,870(税込)

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

【レッスン予約受付】

10/12(祝)月の

レッスンWEB予約受付は、

9/21(祝) 0:00~

受付開始となります。

● MEGADANZ スキルアップ▶マスタークラス 参加費：2,750円（税込）

10月スタートの「#76」をもっと楽しむために、スキルアップクラスを開講します♪
テクニカルな振付けを、自信をもって踊れるように練習しましょう★

● MEGADANZ マスタークラス(60分) 参加費：1,870円（税込）

10月スタートの「#76」を、マスタークラス(60分)で楽しみましょう！
ご参加お待ちしております♪

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 西宮店

GUNZE
SPORTS