

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ませ。

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(月))のご案内は
もうしばらくお待ちくださいませ。

【特別プログラム】



Coming Soon...



【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:ラテン"カム"プ(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 35分170(初心者) 旧: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 35分で整うヨガ 旧:35min.調 入江 定員：60名
10:00-10:45 脂肪燃焼170(初級) 旧:エナジー"ム"プ 東 定員：60名	10:30-11:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 安宅 定員：60名	10:15-11:00 格闘技エクササイズ 旧:ホ"クシン"フィットネス 入江 定員：60名	10:25-11:10 格闘技エクササイズ 旧:ホ"クシン"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 RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	10:15-11:00 格闘技エクササイズ 旧:ホ"クシン"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 RADICAL FITNESS 安宅 定員：60名	11:15-12:00 からだ引き締めヨガ 旧:フィットネス パ"ワ"ヨガ 入江 定員：60名	11:25-12:10 からだ引き締めヨガ 旧:フィットネス パ"ワ"ヨガ 王 定員：60名	12:00-12:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	12:15-13:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	11:15-12:00 リラックスヨガ 旧:パ"ワ"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® MAI 定員：60名	12:30-13:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	12:25-13:10 爽快ステップ(中級) 旧:エナジー ステップ 杵本 定員：50名	13:00-13:45 UBOUND RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：40名	13:15-14:00 RADICAL POWER RADICAL FITNESS パワーカーディオ 宮城 定員：35名	12:15-12:50 35分全身筋力アップ 旧: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 14:30-15:00 体幹強化 トレーニング 越間 定員：60名	13:35-14:20 爽快ステップ(上級) 旧:オリジナル ステップ 和貝 定員：50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	13:30-14:15 ZUMBA® 杵本 定員：60名	14:00-14:30 腰痛改善体操 旧:腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	14:30-15:15 からだ引き締めヨガ 旧:フィットネス パ"ワ"ヨガ 福永 定員：60名	13:15-14:00 X55 RADICAL FITNESS 栄 定員：40名 14:15-15:00 UBOUND RADICAL FITNESS 杉尾 定員：40名
18:30-19:00 UBOUND RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：40名	長めのフェイスタオルを お持ちください！					
19:20-20:05 X55 RADICAL FITNESS 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	18:30-19:00 X55 RADICAL FITNESS 栄 定員：40名	18:30-19:00 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 宮城 定員：35名	19:10-19:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS TAKUYA 定員：60名	は、前月からの変更箇所	
20:25-21:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 杉尾 定員：40名	19:15-20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 廣瀬 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND RADICAL FITNESS 宮城 定員：40名	20:15-21:00 体幹整うヨガ &ピラティス 旧:ヨガ &ピラティス 豊田 定員：60名	【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ません。

【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 山崎 定員：40名	9:30-10:00 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	10:15-11:00 ｶﾀ"目覚めるｺﾞ" 旧:WAYAMA 70-30" 和山 定員：40名	10:30-11:15 動き楽しむ170 (中級) 旧:ﾌｧﾝﾑｰﾌﾞ" 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 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ" (初級) 旧:ｼﾝｼﾞ"ﾙｽﾃｯﾌﾟ" 東 定員：30名	10:30-11:00 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:15-12:00 体力向上ｽﾃｯﾌﾟ" (中級) 旧:ﾈｶﾞｼ"ｰｽﾃｯﾌﾟ" 和山 定員：30名	11:30-12:30 ﾔﾑﾅﾎﾞﾃﾞｨ ｵｰﾛｰﾘﾝｸﾞ 石井 定員：15名	11:00-12:30 姿勢改善教室 ～自分蓋みに気付く～ 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 脂肪燃焼170(中級) 旧:170"ﾑｰﾌﾞ" 中山 定員：40名
13:30-14:15 『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	11:00-11:45 リラックスヨガ 旧:ﾙﾅｺﾞ" 藤原 定員：40名	14:20-14:50 腹筋ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 旧:腹筋ｸﾗﾌﾞ 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 リラックスヨガ 旧:ﾙﾅｺﾞ" 王 定員：40名	13:00-13:45 リラックスヨガ 旧:ﾙﾅｺﾞ" 後藤 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名		12:00-13:15 スタイルジャズ Lye 定員：20名	15:10-15:40 膝痛改善体操 旧:膝痛改善大作戦 JoyPlus.ｽﾀｯﾌﾟ 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"ﾑｰﾌﾞ" 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		13:30-14:15 ストリートダンス ひなた 定員：40名	16:00-16:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40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。