

11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 バタフライ基礎 市田 定員：30名		14:30-15:00 はじめて クロール 廣瀬 定員：30名
10:45-11:15 平泳ぎ基礎 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール基礎 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		15:10-15:40 バタフライ (第1・3・5週目開講) 廣瀬 定員：8名
11:30-12:15 チャレンジスイム (加・平泳ぎ) 市田 定員：30名	12:30-13:15 チャレンジスイム (バ・フ・背泳ぎ) 市田 定員：30名	12:00-12:30 背泳ぎ基礎 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 チャレンジスイム (4泳法) 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 トレーニング スイム (フィン使用可) 市田 定員：30名		
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			

【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

クロールを
泳ぎ込むクラス
(約600m～1000m)

バタフライ習得を
目指す、少人数制の
PREMIUMプログラム
¥1,650 (税込) / 回

- ・ **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11月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【11月プログラムに関するご案内】

11月度分のプログラム予約より、**ポケットPegasas (アプリ)**に移行となります。アプリダウンロードと初期設定が必要になりますので、詳細は館内掲示やホームページブログをご確認ください。
右記2次元バーコードからも、ホームページブログにアクセス可能です！

予約システム変更に関する
ご案内



【11月度プログラム予約受付開始日】

11月度のレッスン予約受付開始日は、【**10/11㊥ 18:00～**】です。※アプリ予約
(11月度のPREMIUMレッスン予約受付開始日は、**10/22㊥18:00～**となります。)
★2026年11月度分より、**次月レッスン**の予約受付開始日は【**前月11日 18:00～**】となります。
★**PREMIUMプログラム**の予約受付開始日は【**前月22日 18:00～**】です。
お間違えの無いよう、ご注意ください。

【11月度PREMIUMプログラム・祝日特別プログラム】

11月度のPREMIUMプログラムの開講日(詳細)及び、**祝日特別プログラム(11/3㊥・11/23)**は
10月中旬頃のご案内を予定しております。もうしばらくお待ちください。
確定次第、館内掲示・LINE配信・ホームページブログにてお知らせいたします。

PREMIUM
プログラム

Coming Soon...

祝日特別
プログラム

Coming Soon...

【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。

11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) 和山 定員：60名	9:20-10:00 GUNZEN × かんたんトレーニング 山本 定員：60名	9:35-10:10 35分エアロ (初心者) 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 脂肪燃焼エアロ (初級) 東 定員：60名	10:30-11:15 OXIGENO 安宅 定員：60名	10:15-11:00 格闘技 エクササイズ 入江 定員：60名	10:25-11:10 格闘技 エクササイズ 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 FIGHT DO 廣瀬 定員：60名	10:15-11:00 格闘技 エクササイズ 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 からだ 引き締めヨガ 入江 定員：60名	11:25-12:10 からだ 引き締めヨガ 王 定員：60名	12:00-12:45 MEGADANZ 廣瀬 定員：60名	12:15-13:00 UBOUND 廣瀬 定員：40名	11:15-12:00 リラックスヨガ 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 廣瀬 定員：60名	12:25-13:10 爽快ステップ (中級) 杵本 定員：50名	13:00-13:45 UBOUND 廣瀬 定員：40名	13:15-14:00 RADICAL POWER 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 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 爽快ステップ (上級) 和貝 定員：50名	13:30-14:15 ZUMBA® 杵本 定員：60名	14:00-14:30 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	14:30-15:15 からだ 引き締めヨガ 福永 定員：60名	13:15-14:00 X55 栄 定員：40名
18:30-19:00 UBOUND 廣瀬 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	18:30-19:00 RADICAL POWER 宮城 定員：35名	は、前月からの変更箇所 【クラスカテゴリー表記につい 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		14:15-15:00 UBOUND 栄 定員：40名
19:20-20:05 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
20:25-21:10 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	は、前月からの変更箇所 【クラスカテゴリー表記につい 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		20:15-21:00 体幹整うヨガ &ピラティス 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。)

11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 からだ 目覚めるヨガ 和山 定員：40名	10:30-11:15 動き楽しむI70 (中級) 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 ステップ(初級) 東 定員：30名	10:30-11:00 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:15-12:00 体力向上ステップ (中級) 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 ～自分達みに気付く～ 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 脂肪燃焼エアロ (中級) 中山 定員：40名
12:15-12:45 RADICAL POWER 栄 定員：30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 藤原 定員：40名	14:20-14:50 腹筋 トレーニング 越間 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	12:30-13:15 リラックスヨガ 王 定員：40名	13:00-13:45 リラックスヨガ 後藤 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	は、前月からの変更箇所 【クラスカテゴリー表記につい 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		15:10-15:40 膝痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：40名
13:30-14:15 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	13:30-14:15 脂肪燃焼エアロ (初級) 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	は、前月からの変更箇所 【クラスカテゴリー表記につい 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		16:00-16:30 VIRTUAL LATIN DANCE 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 からだ 引き締めヨガ 松山 定員：40名	19:10-19:55 ZUMBA® YAKO 定員：40名	19:10-19:55 からだ 引き締めヨガ 谷口 定員：40名	19:30-19:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	は、前月からの変更箇所 【クラスカテゴリー表記につい 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	
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 杉尾 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。