12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	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・5週目開講） 廣瀬 定員：8名
11:30-12:15 チャレンジスイム （ｸﾛｰﾙ・平泳ぎ） 市田 定員：30名	12:30-13:15 チャレンジスイム （ﾊﾞﾀﾌﾗｲ・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	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	
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：30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：30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：30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。ポケペガアプリにて事前予約、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12月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【12月度プログラム予約受付開始日】

12月度のプログラム予約受付開始日は、【 11/11㈬ 18:00～ 】 です。※アプリ予約
（ 12月度のPREMIUMレッスン予約受付開始日は、11/22㊐ 18:00～ となります。）
★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。
★次月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。

【年末年始営業日に関するお知らせ】

年末最終営業日は、12/29㈫（短縮営業10-18）となります。
年末年始特別休館日や、年始営業開始日につきましては、
ご案内までもうしばらくお待ちください。

年末年始営業時間
▼▼▼
確定後、アプリ・HPブログ
館内掲示にてご案内

【12月度PREMIUMプログラム・年末特別プログラム】

12月度のPREMIUMプログラムの開講日(詳細)及び、特別プログラム(12/29㈫・短縮営業)は、
ご案内までもうしばらくお待ちください。確定しましたら、アプリ・HPブログ・館内掲示にて
ご案内いたします。

【PREMIUM/年末特別プログラム受付開始日】
12月度のPREMIUM・年末特別プログラムは
11/22㈬ 18:00～ ポケペガアプリにて受付開始

PREMIUMプログラム
Coming Soon...
年末特別プログラム
Coming Soon...

【営業時間】
【平　日】　9:00～22:00
【土日祝】　9:00～18:00
※特別短縮営業日にご注意ください

【休館日】
【毎月】 10日・20日・月末
年末年始特別休館日　12/30㈬～1/3㊐

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。

12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 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 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) 枚本 定員：50名	13:00-13:45 UBOUND 廣瀬 定員：40名	13:15-14:00 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 ストレッチ 栄 定員：50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® 枚本 定員：60名	14:00-14:30 腰痛予防体操 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
	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			15:30-16:30 MEGADANZ 廣瀬 定員：60名	14:15-15:00 UBOUND 栄 定員：40名
	長めのフェイスタオルをお持ちください！					
18:30-19:00 UBOUND 廣瀬 定員：40名		18:30-19:00 X55 栄 定員：40名	18:30-19:00 POWER 宮城 定員：35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	20:15-21:00 体幹整うヨガ &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

・スタジオプログラムは全て、事前予約/受講場所選択制です。事前予約の上、必ずスタジオチェックインを済ませて受講ください。
・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。）
・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。

12月 B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 骨盤調整 エクササイズ 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 和山ヨガ 和山 定員：40名	10:30-11:15 楽しいエアロ (初中級) 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 体力向上ｽﾃｯﾌﾟ (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 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 美腹筋 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		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 JoyPlus.スタッフ 定員：40名
14:30-15:00 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		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
長めのフェイスタオルをお持ちください！						
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		
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		

□ 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。
・プレミアムプログラムは、事前予約制の【有料クラス】です。ポケペガアプリにて事前予約、もしくは当日にフロント横予約端末でご予約ください。
（プレミアムプログラムの詳細［ レッスン内容・受講料 ］は、別紙一覧表をご確認ください。）