２０２１年１月５日～１月３０日　プログラムタイムテーブル　グンゼスポーツ岡山妹尾

月曜日

スタジオA
- 10：25～11：10 ZUMBA 内園
- 11：30～12：15 美姿勢エクササイズ 内園
- 12：30～13：00 UBOUND 徳岡
- 13：20～14：00 かんたんステップ 徳岡
- 14：15～15：00 やさしいヨガ 伊藤
- 15:15～16：00 セルフコンディショニング 佐々木
- 19：30～20：00 FIGHT DO 繁田
- 20：15～20：45 UBOUND 吉田
- 21：05～21：50 ZUMBA 石川(裕)

スタジオB
- 10：30～11：00 コンディショニングボール 大森
- 11：15～12：00 ジャズダンス 谷向
- 12：30～13：00 ハンモックSeries 大森
- 13：15～14：00 シェイプアップエアロ 伊藤
- 20：15～21：00 FACTOR F （有料）繁田
- 21：15～21：45 RADICAL POWER 吉田

●大きめのタオルをご持参ください

火曜日

スタジオA
- 10：15～11：00 シェイプアップエアロ 本村
- 11：15～11：45 ボディメイク 本村
- 12：00～12：45 MEGADANZ 景山
- 13：00～13：45 フラダンス 岡本
- 14：15～15：00 かんたんエアロ 橋
- 15：15～15：45 FIGHT DO 繁田
- 19：15～19：45 FIGHT DO 高畑
- 20：00～20：45 ゆったりハタヨガ 塩尻
- 21：15～22：00 UBOUND 徳岡

スタジオB
- 10：30～11：15 姿勢改善ヨガ 奥西
- 13：15～14：00 ビラティスベーシック 大橋
- 19：15～19：45 ハンモックSeries 塩尻
- 20：00～20：45 ジャズダンス 谷向

水曜日

スタジオA
- 10：15～11：00 ラテンエクスプレス コンサルサ 石川(ま)
- 11：15～12：00 かんたんエアロ 内園
- 12：15～12：45 UBOUND 大森
- 13：15～14：00 ダンスエアロ 小室
- 14：15～15：00 シェイプアップエアロ 徳岡
- 19：20～19：50 X55 高畑
- 20：05～20：50 ZUMBA 原田
- 21：05～21：50 フィットネスパワーヨガ 原田

スタジオB
- 10：30～11：00 ハンモックSeries 大森
- 13：15～14：00 ボディリセット (腰痛改善) 徳岡
- 14：15～15：00 ストリートダンス 小室
- 19：30～20：15 バレトン 佐々木

木曜日

スタジオA
- 10：15～11：00 かんたんエアロ 高橋
- 11：15～11：45 OXIGENO 高橋
- 12：00～12：35 35min.動 大森
- 13：00～13：15 ※ エレメント
- 13：15～13：45 UBOUND 大森
- 14：00～14：45 バレトン 佐々木
- 19：30～20：00 UBOUND 繁田
- 20：20～20：50 FIGHT DO 繁田
- 21：15～22：00 X55 岡野

スタジオB
- 10：45～11：30 はじめてパワーヨガ 片桐
- 12：45～13：30 ゆったりハタヨガ 塩尻
- 13：55～14：40 チャレンジW 本村
- 19：45～20：30 シェイプアップエアロ 齋藤
- 20：45～21：15 ウェーブリングストレッチ 齋藤

◇ 1月は15分間のエレメントを実施
◇ 2・3月は45分間のUBOUNDを実施

金曜日

スタジオA
- 10：15～11：00 ステップアップステップ 徳岡
- 11：15～11：45 ボディリセット (腰痛改善) 徳岡
- 12：00～12：45 かんたんエアロ 大橋
- 13：00～13：45 ビラティスベーシック 大橋
- 14：00～14：45 パワーエアロ 伊藤
- 15：00～15：45 チャレンジステップ 内園
- 19：30～20：00 FIGHT DO 岡野
- 20：15～21：00 ストリートダンス 小室
- 21：15～21：45 UBOUND 吉田

スタジオB
- 11：50～12：35 はじめてパワーヨガ 片桐
- 13：00～13：45 HIPHOP(初級) 中山
- 14：00～14：30 ボディメンテナンス 大森
- 20：15～20：30 ※ エレメント
- 20：30～21：00 POWER CARDIO 吉田

◇ 1月は15分間のエレメントを実施
◇ 2・3月は45分間のPOWER CARDIOを実施

土曜日

スタジオA
- 10：45～11：30 STRONG Nation™ 原田
- 11：45～12：15 コンディショニングボール スタッフ
- 12：30～13：15 フィットネスパワーヨガ 片桐
- 13：45～14：15 X55 高畑
- 14：45～15：30 セルフコンディショニング 佐々木
- 15：45～16：30 バレトン スタンディングフロー 佐々木
- 16：45～17：30 FIGHT DO 高畑

スタジオB
- 13：30～14：00 ハンモックSeries 片桐

●大きめのタオルをご持参ください
●ローカットシューズ推奨

●大きめのタオルをご持参ください

日曜日

スタジオA
- 11：10～11：40 FIGHT DO 岡野
- 12：00～12：30 X55 岡野
- 13：00～13：30 UBOUND 吉田
- 14：00～14：30 RADICAL POWER 吉田
- 14：15～15：00 ZUMBA 原田
- 15：15～16：00 フィットネスパワーヨガ 原田

スタジオB
- 13：45～14：00 ※ エレメント

◇ 1月は15分間のエレメントを実施
◇ 2・3月は45分間のRADICAL POWERを実施

○ 祝日は、営業時間の短縮に伴い
17時以降、プログラムの実施はございません

新型コロナウィルス感染拡大防止施策として
上記期間中は、以下の点を配慮した特別プログラムとして実施いたします。

①プログラム参加の際も、マスクの着用をお願いいたします。
②プログラムの実施時間は45分が最長となります。
③プログラム間隔は、15分以上あけ換気・消毒します。
④スタジオ整理券を配布し、定員数を通常より制限させていただきます。(定員数は右下参照)
⑤スタジオ整理券は、レッスン開始30分前より、フロントにてお渡しします。

●スタジオでのルール・マナー

- レッスン開始後の参加、および体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。
- プログラム終了後、フロア清掃を行いますので、一度退出していただきます。
- 事前の場所取りはご遠慮ください。
- 使用した器具の後片付けにご協力をお願い致します。
- プログラム参加の際は、携帯電話をマナーモードに設定するか、電源をお切りになってご参加ください。

●プログラムスケジュール

- 内容・担当を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
（変更の場合は、事前に館内にて掲示いたします。）

AP このマークが目印

SP

プログラム定員数			
スタジオA		スタジオB	
Active Program	Stay Program	Active Program	Stay Program
23名	36名	13名	18名
※ボール使用レッスン ⇒ 25名		※ ハンモック ⇒ 9名	

※Active Program ・・・ 場所の移動を伴う。及び呼気が荒くなるプログラム
※Stay Program ・・・ 場所の移動がなく、呼気が荒くならないプログラム

はじめての方でも楽しめるクラス
慣れてきた方のステップアップクラス
プログラムを楽しみたい方のチャレンジクラス
有　料　クラス
前回より変更があったクラス