

2022年9月

プログラムタイムテーブル

ガンゼスポーツ岡山妹尾

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00	AP 10:30~11:15 ZUMBA 内園	10:30~11:00 OXIGENO		AP 10:30~11:15 シェイプアップエアロ 本村	10:30~11:00 RADICAL YOGA		AP 10:40~11:15 35min動 大森	10:30~11:00 RADICAL AERO		SP 10:30~10:45 STRETCHING			AP 10:45~11:30 STRONG Nation TM 原田	11:00~11:15 STRETCHING		AP 11:00~11:45 FIGHT DO 川島	11:00~11:30 RADICAL YOGA		
11:00	SP 11:30~12:15 美姿勢エクササイズ 内園	11:30~12:00 MEGADANZ		AP 11:30~12:00 ボディメイク 本村	11:30~12:00 RADICAL STEP		SP 11:30~12:15 はじめてパワーヨガ 片桐	11:30~12:00 X55		AP 11:45~12:25 かんたんステップ 徳岡			SP 12:00~12:30 UBOUND		AP 12:00~12:45 MEGADANZ 川島	12:00~12:45 X55			
12:00	AP 12:30~13:00 UBOUND 徳岡	12:30~12:45 STRETCHING		AP 12:15~13:00 MEGADANZ 泉山	12:30~13:00 HYPER C		AP 12:30~13:00 UBOUND 大森	12:30~13:00 RADICAL YOGA		SP 12:45~13:30 ゆったりハタヨガ 塩尻			SP 13:00~13:30 LATINDANZ		SP 13:00~13:45 姿勢改善ヨガ 奥西	13:00~13:30 UBOUND			
13:00	AP 13:15~14:00 パワーエアロ 伊藤	13:30~14:00 RADICAL YOGA		AP 13:15~14:00 フラダンス 岡本	13:30~14:00 FIGHT DO		AP 13:15~14:00 ダンスエアロ 小室	13:30~14:00 RADICAL STEP		AP 13:45~14:30 チャレンジW 本村			AP 14:00~14:45 ジャズダンス 谷向	14:00~14:30 X55	AP 14:15~15:00 ZUMBA 原田	14:15~14:45 OXIGENO			
14:00	SP 14:15~15:00 セルフ コンディショニング 佐々木	14:30~15:00 RADICAL STEP		AP 14:15~15:00 かんたんエアロ 大橋	14:30~15:00 OXIGENO		AP 14:15~15:00 ストリートダンス 小室	14:30~15:00 FIGHT DO					SP 15:00~15:45 セルフ コンディショニング 佐々木	15:00~15:30 MEGADANZ	SP 15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田	15:15~15:45 HYPER C			
15:00	AP 15:15~16:00 バレット 佐々木			SP 15:15~16:00 ピラティスベーシック 大橋									AP 16:00~16:45 バレット スタンディングフロー 佐々木	16:00~16:45 FIGHT DO					

休館日

9月より全スタジオプログラム整理券配布を終了致します。詳しくは、館内掲示をご確認下さい。

新登場

バーチャルフィットネス

#大人の部活
#シックスパック

#モーニングルーティン
#癒しの空間

#ストレス発散
#自分との闘い

- 【バーチャルプログラム参加方法】**
- プログラム開始前までにご入場ください
 - プログラムで使用するツールは各自でご準備ください
 - 途中退場は可能ですが、安全面を考慮し、曲と曲の間にご退場ください
 - 必ずマスクを着用し、入場前に手指消毒を行って下さい
 - 間隔を空けるため、マークのついている場所をご利用ください
 - 参加後はツールを消毒し、元の場所にお戻し下さい

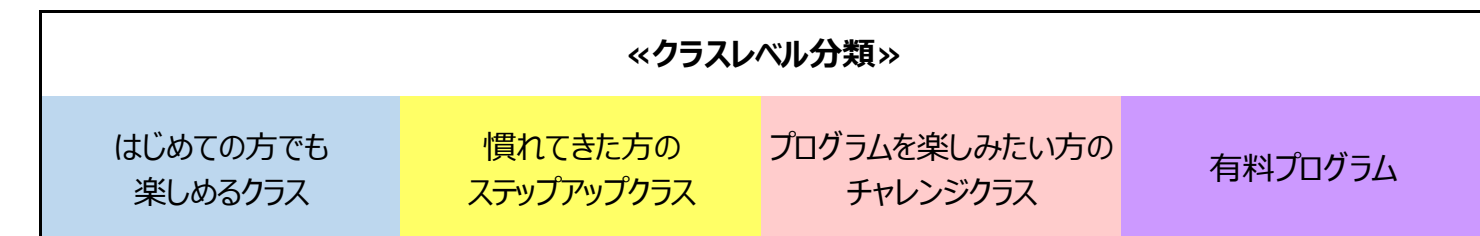
プログラム定員数		
スタジオA		スタジオB
Active Program	Stay Program	Virtual Program
23名	36名	14名
※Active Program・・・場所の移動を伴う。及び呼吸が荒くなるプログラム ※Stay Program・・・場所の移動がなく、呼吸が荒くならないプログラム ※ウェープリングストレッチのクラスは20名定員となります		

19:00		19:15~19:30 ELEVEN		SP 19:15~19:45 ウェープリングストレッチ 塩尻	19:15~19:45 MEGADANZ		19:15~19:45 X55		AP 19:15~20:00 UBOUND 大森	19:15~19:45 HYPER C					
20:00	AP 20:00~20:45 FIGHT DO 祖開	20:00~20:30 OXIGENO		SP 20:00~20:45 ゆったりハタヨガ 塩尻	20:00~20:30 FIGHT DO		AP 20:00~20:45 ZUMBA 原田	20:00~20:30 RADICAL AERO		AP 20:15~21:00 シェイプアップエアロ 藤藤	20:15~20:45 OXIGENO				
21:00	AP 21:00~21:45 X55 祖開	21:00~21:30 MEGADANZ		AP 21:00~21:45 UBOUND 徳岡	21:00~21:30 RADICAL YOGA		SP 21:00~21:45 フィットネスパワーヨガ 原田	21:00~21:30 RADICAL STEP		SP 21:15~21:45 ウェープリングストレッチ 藤藤	21:15~21:45 FIGHT DO				
22:00	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			ラディカルバーチャルクラス			前回より変更があったクラス		

エアロ&ステッププログラム	
クラス名	内容
35min. 動(く)	とにかく汗をかきたい！シンプルなエアロピクスで全身を動かすクラス
かんたんエアロ	かんたんな動きでエアロピクスを楽しむ初級者クラス
かんたんステップ	かんたんな動きでステップ台運動を楽しむ初級者クラス
シェイプアップエアロ	シンプルな動きではずみが入らない脂肪燃焼を目的としたクラス
チャレンジW	動きの組み合わせを楽しむはずみが入らない中級者クラス
パワーエアロ	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプの動きが入る持久力アップの中級者クラス
ダンスエアロ	エアロピクスの動作の中にダンステイスト動きを取り入れたクラス

カーディオ&筋力プログラム	
クラス名	内容
ボディメイク	全身の筋肉をバランスよく刺激し、引き締め効果を狙う筋コンディショニングクラス
UBOUND(ユーバウンド)	トランポリンを使って体幹や下半身を引き締め！テンポのいい音楽に合わせてリズミカルな動作を楽しむクラス
FIGHT DO(ファイドウ)	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動作を組み合わせたストレス解消のクラス。効果音に合わせてながら動くのが特徴的
X55(エクストリーム55)	自体重を負荷として利用するエクササイズを組み合わせたクラス。脂肪燃焼・筋肉の調整を行い全身をシェイプアップするクラス
RADICAL POWER(ラディカルパワー)	バーベルやプレートを使用し、全身の筋力向上を目的としたクラス
STRONG Nation™	筋トレ・有酸素運動を音に合わせて行ない、格闘技の要素も取り入れた、ハイインパクトなワークアウトクラス ※大きめのタオルをご持参ください ※ローカットシューズをオススメします
FACTOR F(ファクターエフ)	サスペンショントラップを使用し、自体重で行なう動きの機能向上を目的としたクラス ※有料510円(税込)/1回 定員：9名

リズム&ダンスプログラム	
クラス名	内容
フラダンス	ハワイアンな音楽にのせて、優雅にフラダンスを踊るクラス。どなたでも参加出来ます
ストリートダンス	いろいろなジャンルのダンスの振り付けを楽しむクラス
ZUMBA	一曲ずつのフレーズに合わせて動きが変わる楽しいダンスプログラム
MEGADANZ(メガダンス)	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラム
ジャズダンス	ジャズの基本やリズム・振り付けを楽しむクラス



リラククス&コンディショニングプログラム	
クラス名	内容
姿勢改善ヨガ	乱れた姿勢は肩こり・腰痛などを引き起こします。身体のこり固まった筋膜を緩めて普段の姿勢を美しくかっこよく！を目指します
はじめてパワーヨガ	パワーヨガのアサナ（ポーズ）を取り入れ全身をバランスよく動かし、流れるような動きでココロとカラダの調和を目指すクラス
フィットネスパワーヨガ	あらゆるパワーヨガのレベルアップクラス。全身をバランスよく動かし、流れるような動きでココロとカラダの調和を目指すクラス
ゆったりハタヨガ	アサナ（ポーズ）ごとに身体へ意識を向ける、ゆったりとしたヨガのクラス
コンディショニングポール	ポール（太い丸棒）を使い筋肉の調整を行なうクラス。筋肉をリセットし動きをスムーズにしていきます
ウェーブリングストレッチ	ウェーブリングを使って関節や筋肉を伸ばしたりほぐしたりすることで、身体を整えていくクラス
美姿勢エクササイズ	筋肉のアンバランスによる身体のゆがみを、ちょっとしたエクササイズとストレッチでキレイな姿勢を目指すクラス
セルフコンディショニング	筋肉や骨格の癖をリセットし、無意識・自動的にコアを調整出来るようにする「コアトレ」を行なうクラス。 姿勢・動作を美しくし、パフォーマンスアップにも繋がります
ボディメンテナンス	各関節と筋肉を運動させ、可動域の向上や機能改善を導くことができるクラス
ハンモックSeries	ハンモックを使って体幹部への意識を高め、全身の引き締めや、関節や筋肉・骨格の調整を目指すクラス
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた、全身コンディショニングクラス
バレトン スタンディングフロー	バレエの要素を多く取り入れた、全身コンディショニングクラス
ピラティスベーシック	ピラティスの基本動作で体幹の引き締め・姿勢改善・バランスアップを目指すクラス

●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、フロア清掃を行ないますので、一度ご退出いただきます。
- ◎ 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いたします。
- ◎ 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、電源をお切りなご参加ください。

●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。
(事前に、館内及びホームページにてご案内いたします)

GUNZE SPORTS **グンゼスポーツ岡山妹尾**


各種ブログも要チェック！！

ホームページは
こちらから！

グンゼスポーツ岡山妹尾




GUNZE SPORTS **グンゼスポーツ岡山妹尾**



友だち追加 

＼プログラム・代行情報・クーポン etc... /

最新情報をお届けします



プログラムタイムテーブルや代行案内は
スマートフォン・パソコンからもご確認いただけます

 **タイムテーブル** 

代行案内ブログ