

# 2023年 11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	オープンエア	スタジオA	スタジオB	オープンエア	スタジオA	スタジオB	オープンエア	スタジオA	スタジオB	オープンエア		スタジオA	スタジオB	オープンエア	スタジオA	スタジオB	オープンエア
10:00	10:30~11:15 ZUMBA 内園	10:30~11:00 OXIGENO		10:30~11:15 シェイプアップエアロ 本村	10:30~11:00 RADICAL ONE		10:30~11:15 かんたんエアロ 本村	10:30~11:00 OXIGENO		10:30~10:45 STRETCHING			10:30~11:15 STRONG Nation 原田	11:00~11:15 STRETCHING					
11:00	11:30~12:15 美姿勢エクササイズ 内園	11:30~12:00 MEGADANZ		11:30~12:00 ボディメイク 本村	11:30~12:15 ミライゼ ※要会員登録		11:30~12:15 はじめてパワーヨガ 片桐	11:30~12:00 X55		11:00~11:30 RADICAL AERO			11:30~12:00 MEGADANZ 川島	11:30~12:00 OXIGENO		11:00~11:45 FIGHT DO 川島	11:00~11:30 RADICAL YOGA		
12:00	12:30~13:00 UBOUND 徳岡	12:30~13:00 RADICAL AERO		12:15~13:00 MEGADANZ 泉山			12:30~13:00 ゆったりハタヨガ 片桐	12:20~12:50 MEGADANZ		12:00~12:30 OXIGENO			12:15~13:00 フィットネスパワーヨガ 片桐	12:20~13:05 リバティダンス 谷向		12:00~12:45 MEGADANZ 川島	12:00~12:30 X55		
13:00	13:15~14:00 パワーエアロ 徳岡	13:15~13:45 FIGHT DO		13:15~14:00 フラダンス 岡本	13:30~14:00 FIGHT DO		13:20~14:05 ダンスエアロ 小室	13:15~13:45 UBOUND 徳岡		13:00~13:30 RADICAL POWER			13:15~13:45 ゆったりハタヨガ 片桐			13:00~13:45 姿勢改善ヨガ 奥西	13:00~13:30 UBOUND		
14:00	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		14:15~15:00 かんたんエアロ 大橋			14:20~15:05 ストリートダンス 小室	14:30~15:15 ミライゼ ※要会員登録		13:45~14:30 チャレンジW 本村			14:00~14:45 FIGHT DO スタッフ	14:15~14:45 TOPRIDE 川島	14:15~14:45 TOPRIDE 川島	14:15~15:00 ZUMBA 原田	14:15~14:45 OXIGENO		
15:00	15:15~16:00 バレトン 佐々木			15:15~16:00 ピラティスベーシック 大橋									15:00~15:45 セルフ コンディショニング 佐々木	15:00~15:30 RADICAL POWER		15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田	15:15~15:45 ELEVEN		
16:00													16:00~16:45 バレトン スタンディングフロー 佐々木	16:00~16:45 UBOUND 田澤					
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00~19:45 ヘルビック -骨盤調整ストレッチ- 田中	19:15~20:00 Gritter's ※要会員登録		19:00~19:45 ゆったりハタヨガ 塩尻	19:15~20:00 Gritter's ※要会員登録		19:15~19:45 FIGHT DO 川島	19:15~19:45 OXIGENO		19:15~20:00 UBOUND 週替わり	19:30~20:00 HYPER-C								
20:00	20:15~21:00 FIGHT DO 祖開			20:00~20:45 かんたんエアロ 徳岡	20:00~20:30 ウェープリングストレッチ 塩尻		20:00~20:45 ZUMBA 原田	20:00~20:30 UBOUND	20:00~20:20 ストレッチボール®				20:15~21:00 シェイプアップエアロ 齋藤	20:15~20:45 RADICAL POWER					
21:00	21:15~21:45 X55 祖開			21:00~21:45 UBOUND 徳岡			21:00~21:45 フィットネスパワーヨガ 原田	21:00~21:30 FIGHT DO					21:15~21:55 かんたんステップ 齋藤	21:15~21:45 ELEVEN					
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			ミライゼ ※要会員登録	Gritter's ※要会員登録		前回より変更があったクラス			

**【プログラム定員】**  
**スタジオA** 36名 (ツール使用レッスンを除く)  
 UBOUND・X55・ステップ 25名  
**スタジオB** 18名 (ツール使用レッスンを除く)  
 UBOUND・X55・ステップ 14名 / RADICAL POWER 10名  
**オープンエア** 10名 (TOPRIDE 13名)

週替わり担当  
 2日 徳岡  
 9日 田澤  
 16日 徳岡  
 30日 徳岡

**●スタジオでのルール・マナー**

- ◎待機中の場所取りはご遠慮下さい。
- ◎入場時は、参加人数の確認の為カウンターをお一人様一回押して頂く様にお願い致します。また、1人目の方は、「0」になっているか確認の上、押して下さい。
- ◎レッスン開始後の参加、および体調不良以外での途中退席はご遠慮ください。
- ※バーチャルプログラムの途中退席は、可能ですが安全面を考慮し曲と曲の間に退席下さい。
- ◎マスクを着用は、任意となります。スタジオ前にアルコール消毒を設置しております。適度な手指の消毒にご協力お願い致します。
- ◎使用する器具の準備/使用後はペーパータオルでの拭き取りと後片付けにご協力お願い致します。

**●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・LINEにてご案内いたします)

休館日

●大きめのタオルをご持参ください

●大きめのタオルをご持参ください

●大きめのタオルをご持参ください

★FIGHTDOは、4日・18日のみ開催!

★TOPRIDEは、11日・25日のみ開催!

エアロ&ステッププログラム	
クラス名	内容
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(ユーブアウンド)	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ム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
TOPRIDE	心肺持久力・筋力向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを楽しむトレーニング・プログラム
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

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
リバティダンス	ダンスのウォーミングアップ・ちょっぴり有酸素運動・メインでは、振付を楽しみながら自由にダンスを楽しみます ※リバティ=自由・解放

リラックス&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ボール	ボール（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
ウェープリングストレッチ	ウェープ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	筋肉をととのえるトレーニングをします。姿勢改善・動作改善・体調改善を目指すクラス 日本のトップアスリートも行っているコンディショニングトレーニングです。
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
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせ、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
ペルビック-骨盤調整ストレッチ-	全身をほぐしたり活性化させながら骨盤を正しい位置に補正し身体の歪みを改善を目指していきます。ペルビック・・・英語で「骨盤」という意味。
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

「クラスレベル分類」			
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	有料プログラム

## ラディカルバーチャル

＜左から プログラム名/強度レベル/内容＞

YOGA	★	心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム
STRETCHING	★	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム
OXIGENO	★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム
RADICAL ONE	★	自重とプレートを使用するシンプルな初心者向けの全身トレーニング
MGADANZ	★★	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム
FIGHT DO	★★	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム
X55	★★	ステップ台・自重・ライトウェイトを使用した全身トレーニングプログラム
UBOUND	★★	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節に負担が少ない有酸素プログラム
RADICAL POWER	★★	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム
AERO	★★	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム
STEP	★★	ステップ台を使用し、下肢への負担をかけて楽しむ有酸素プログラム
HIPER C	★★～★★★	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム
ELENEN	★★～★★★	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム(HIIT)


**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

検索




**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ岡山妹尾**

友だち追加

LINE

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

