2020年
# 2月

# プログラムタイムテーブル（祝日は別紙にてご案内致します。）

グンゼスポーツ
スカイガーディン

## 月曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:30～9:45 ラジオ体操 | | | |
| 9:55～10:45 エナジームーブ（堀場） | | 9:45～9:55 ダンベルEX | 10:15～11:00 アクアエアロ（北野） |
| 11:00～11:50 ZUMBA（寺内） | 11:00～11:45 カラダ革命（STAFF） 定員20名★ | 10:45～11:00 アルケ15 | 11:15～11:45 ビギナーズスイム（小野寺） |
| 12:05～13:05 オリジナルステップ（高井） | 12:10～13:00 フィットネスフラ（寺内） | 11:50～12:05 自体重トレーニング | 12:00～12:30 かんたんスイム＜クロール＞（小野寺） |
| 13:15～14:00 ファンムーブ（酒向） | 13:20～13:55 35min 動（大川） | 13:00～13:15 スラックライン15 | 13:00～13:45 チャレンジスイム（梅村） |
| 14:15～15:15 ボディコンディショニング（摸原） | 14:05～14:45 シンプルステップ（大川） | | |
| 15:30～16:15 K55（Hisashi） 定員30名★ | 15:00～16:00 ストリートダンス（宮島） | 15:20～15:35 アルケ15 | 15:15～18:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 18:40～19:15 35min 動（柳田） | 18:50～19:50 自力整体健康法（土田） | 19:15～19:30 アルケ15 | 19:15～19:45 ステップアップスイム＜背泳ぎ＞（梅原） |
| 19:25～20:15 エナジームーブ（柳田） | 20:00～20:45 メガダンス（Jammy） | 20:30～20:45 ワークアウト腹筋EX | 20:15～20:45 アクアウォーキングダイエット（長谷川ゆ） |
| 20:30～21:30 フィットネスパワーヨガ（結城） | 20:55～21:30 35min 昇（丸山） | | |
| 21:45～22:15 ユーパウンド（Miyu） 定員25名★ | 21:40～22:25 はじめてフラダンス（丸山）♥ | | 21:15～22:00 チャレンジスイム（長谷川ゆ） |

## 火曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:30～9:45 ラジオ体操 | | | |
| 10:15～11:00 メガダンス（Airi） | 10:15～10:50 35min 鍛（吉澤） 定員40名★ | 9:50～10:05 チューブFit15 | 10:00～10:35 35min 歩（梅村） |
| 11:10～11:45 35min 調（吉澤） | 11:10～11:45 35min 動（伊藤春） | 11:20～11:40 GYM RIDE | 10:45～11:45 ベビースイミング（2コース使用） |
| 12:00～12:35 35min 昇（伊藤春） | | 11:50～12:00 ダンベルEX | 12:00～12:45 チャレンジスイム（小野寺） |
| 12:50～13:50 ファンムーブプラス（長谷川そ） | 12:45～13:45 ベーシックヨガ（秋葉） | 13:30～13:45 アルケ15 | 13:15～14:00 トレーニングスイム（梅原） |
| 14:15～15:15 リフレイル（すみえ） | 14:00～15:00 オリジナルムーブ（酒向） | 15:00～15:15 ワークアウト腹筋EX | |
| 15:30～16:15 ラディカルパワー（Shiho） 定員30名★ | 15:30～16:20 リ・アライメント（すみえ） | | 15:15～18:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 19:30～20:20 エナジーステップ（余香） 定員30名★ | 19:15～20:15 ベリーダンスエルメスダンスカンパニー（Asami）♥ | 19:45～20:00 筋トレ部 | 19:15～19:45 ステップアップスイム＜背泳ぎ＞（梅原） |
| 20:30～21:20 エナジームーブ（余香） | 20:30～21:30 ベーシックヨガ（黒川） | 20:20～20:30 LIVE10～SHAPE～ | |
| 21:30～22:15 ファイドウ（Yuji） | | 21:15～21:30 スラックライン15 | |

## 水曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:30～9:45 ラジオ体操 | | 9:45～9:55 モーニングストレッチ | |
| 10:00～10:45 ファンムーブ（狩生） | 10:00～10:45 オキシジェノ（Ran） | 10:30～10:40 ダンベルEX | 10:00～10:30 かんたんスイム＜平泳ぎ＞（小野寺） |
| 11:00～12:00 リトモス（寺内） | 11:00～11:50 バランスコーディネーション（狩生） | 12:00～12:15 アルケ15 | 10:45～11:45 ベビースイミング（2コース使用） |
| 12:20～13:10 エナジームーブ（吉澤） | | 13:00～13:15 筋膜リセット | 12:00～12:30 水中ヘルスケア（小原） |
| 13:25～14:10 バレトン（杉浦） | | | 12:40～13:25 アクアエアロ（小原） |
| 14:30～15:30 フィットネスパワーヨガ（佐藤） | 14:30～15:15 ボクシングフィットネス（杉浦） | | 13:45～14:30 トレーニングスイム（梅原） |
| | 15:40～16:25 メガダンス（Yukie） | | 15:15～18:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 19:40～20:30 ZUMBA（寺内） | 19:30～20:30 フィットネスパワーヨガ（武田） | 19:20～19:40 GYM RIDE | 19:45～20:15 ステップアップスイム＜バタフライ＞（宮原） |
| 20:45～21:15 ファイドウ（Shiho） | 21:00～22:00 ストリートダンス（剣） | 20:30～20:45 筋トレ部 | 20:30～21:15 アクアエアロ（鈴木） |
| 21:30～22:15 ラディカルパワー（Chie） 定員30名★ | | 21:15～21:30 ワークアウト腹筋EX | 21:25～22:00 35min 燃（鈴木） |

## 木曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:30～9:45 ラジオ体操 | | | 10:00～10:20 アクアサーキット（小野寺） |
| 9:55～10:55 ピラティス（田中光） | 9:50～10:50 フィットネスパワーヨガ（森） | 11:10～11:25 キネシス15 | 10:00～10:30 かんたんスイム＜バタフライ＞（梅村） |
| 11:10～11:55 バレトン（森） | 11:05～12:05 ベーシックヨガ（鈴木） | | 10:45～11:45 ベビースイミング（2コース使用） |
| 12:10～13:00 エナジームーブ（森） | | 13:00～13:15 シンプル腹筋EX | 12:00～12:45 アクアエアロ（余語） |
| 13:15～14:05 エナジーステップ（石塚） 定員30名★ | 13:15～14:05 バランスコーディネーション（近藤） | | 13:15～14:00 チャレンジスイム（梅村） |
| 14:30～15:30 フィットネスパワーヨガ（松谷） | 14:15～14:30 エレメント | | |
| | 14:30～15:00 ファイドウ（美藤） | 15:10～15:25 ワークアウト腹筋EX | |
| 15:45～16:35 ZUMBA（森田） | Jr.チアダンススクール 16:30～17:30 17:40～18:40 | | 15:15～18:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 19:00～19:45 ファンムーブ（柳田） | 18:50～19:50 太極拳（中村） | | 19:15～20:00 チャレンジスイム（梅原） |
| 20:00～20:45 骨盤調整（秋葉） | 20:15～20:45 トップライド（Ko-1） 定員20名★ | 20:45～21:00 ワークアウト腹筋EX | |
| 21:30～22:15 ユーパウンド（Yuji） 定員25名★ | 21:05～22:05 フィットネスパワーヨガ（秋葉） | 21:15～21:30 スラックライン15 | 21:00～21:45 トレーニングスイム（前田） |

## 金曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:30～9:45 ラジオ体操 | | 9:45～10:00 チューブFit15 | 10:00～10:30 かんたんスイム＜バタフライ＞（梅村） |
| 10:00～10:45 ファンムーブ（田中光） | 10:00～10:45 オキシジェノ（SHIZUKA） | 11:20～11:40 GYM RIDE | 10:45～11:45 ベビースイミング（2コース使用） |
| 11:00～12:00 ベーシックヨガ（濱島） | 11:00～12:00 オリジナルムーブ（余香） | | 11:30～11:50 アクアサーキット（加藤） |
| 12:15～12:30 エレメント | | | 12:10～12:45 35min 歩（梅村） |
| 12:30～13:15 メガダンス（Hitomi） | | 13:00～13:15 アルケ15 | |
| 13:30～14:15 リトモス（大川） | 13:20～14:20 太極拳（中村） | | |
| 14:30～15:20 エナジームーブ（狩生） | 14:30～15:20 ボディコンディショニング（増田） | 15:15～15:30 スラックライン15 | |
| 15:30～16:30 フィットネスパワーヨガ（秋葉） | | | 15:15～18:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 19:20～19:35 エレメント | | | 19:30～20:00 ステップアップスイム＜平泳ぎ＞（梅原） |
| 19:35～20:20 メガダンス（Risa） | | 20:20～20:35 シンプル腹筋EX | |
| 20:30～21:15 ラディカルパワー（Chie） 定員30名★ | 20:30～21:30 オキシジェノ（Risa） | | |
| 21:35～22:20 ファイドウ（Jammy） | | 21:30～21:45 筋膜リセット | 21:15～22:00 トレーニングスイム（梅原） |

## 土曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:45～10:30 リンパマッサージ＆ストレッチ（佐藤） | | | 9:15～9:55 アクアエアロ（余語） |
| | 10:40～11:40 ベーシックヨガ（中谷） | 10:30～10:40 LIVE10～BURN～ | 10:00～11:00 Jr.スイミングスクール（2コース使用） |
| 11:30～12:30 リトモス（大川） | | 11:35～11:50 筋膜リセット | 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース使用） |
| | | | 12:00～12:30 トレーニングスイム30（梅原） |
| 12:50～13:30 シンプルステップ（大川） | 12:45～13:45 フラダンス（高田） | 12:30～12:45 スラックライン15 | |
| 14:00～15:00 フィットネスパワーヨガ（松本） | 14:05～15:05 ウェルビクス（摸原） | 13:45～14:00 ワークアウト腹筋EX | |
| | | 14:15～14:30 筋トレ部 | |
| 15:30～16:15 ラディカルパワー（Shiho） 定員30名★ | 真正会 Jr.空手スクール 15:30～16:30 16:45～17:45 | 15:15～15:30 スラックライン15 | 12:45～18:00 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 16:30～16:45 エレメント | | | |
| 16:45～17:30 ファイドウ（Jammy） | | | |
| 17:45～18:45 フィットネスパワーヨガ（アキ） | 18:30～19:15 メガダンス（Shiho） | | 18:40～19:25 アクアエアロ（伊部） |

## 日曜日

| スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00～10:45 バレトン（杉浦） | | | 9:15～12:30 Jr スイミングスクール（3～4コース使用） |
| 10:55～11:45 エナジームーブ（酒向） | 10:55～11:45 リ・アライメント（すみえ） | 11:45～12:00 スラックライン15 | |
| 12:00～12:45 ピラティス（柳田） | | 12:45～13:00 ワークアウト腹筋EX | |
| 13:00～13:45 ファイドウ（Jammy） | 13:05～13:50 ファンムーブ（柳田） | 13:45～14:00 筋膜リセット | 13:30～14:15 アクアウォーキング（すみえ） |
| 14:00～14:45 スライドコアEX（石田） | 14:15～14:45 トップライド（Ko-1） 定員20名★ | 14:45～15:00 筋トレ部 | |
| 15:00～16:00 リフレイル（すみえ） | 15:15～16:00 ユーパウンド（Miyu） | 16:00～16:10 LIVE10～SHAPE～ | |
| 16:10～17:00 キックボクシングエクササイズ（太田） | 16:30-17:30 有料スクール ベリーダンス 振付クラス エルメス ダンスカンパニー（ASAMI）♥ | | 17:00～17:45 トレーニングスイム（野口） |
| 17:15～18:15 フィットネスパワーヨガ（太田） | | | |

都合により、担当者を変更する場合があります。
プログラムタイムテーブルやプログラム変更
代行情報はスマートフォンやパソコンからも
ご確認いただけます。

グンゼスポーツ
検索

★ 定員制プログラム
開始30分前に整理券を配布致します。
スタジオ → フロント前
整理券をお持ちの上ご参加下さい。

♥ 女性限定プログラム

■ 黒塗り部分は前月より
変更したプログラムです。