

2020年3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
スカイガーテイン

| 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① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | スタジオ① | スタジオ② | ジム | プール | | | | | | | | |
| 9:30~9:45 ラジオ体操 | | | | 9:30~9:45 ラジオ体操 | | | | 9:30~9:45 ダンベルEX | | | | 9:30~9:45 ラジオ体操 | | | | 9:30~9:45 チューブFit 15 | | | | 9:30~9:45 ラジオ体操 | | | | 9:30~9:45 チューブFit 15 | | | | | | | | | | | |
| 9:55~10:45 エナジー ^{ムーブ} (堀場) | | | | 10:15~11:00 アクエアロ (北野) | | | | 10:15~11:00 メガダンス (Airi) | 10:15~10:50 35min 歩 (吉澤) | 定員40名★ | | 10:00~10:35 オキシジェノ (Ran) | | | | 10:00~10:30 かんたんスイム <平泳ぎ> (小野寺) | | | | 10:00~10:20 アクアーサーキット (小野寺) | | | | 9:45~10:00 チューブFit 15 | 10:00~10:30 かんたんスイム <バタフライ> (梅村) | | | | | | | | | | |
| 11:00~11:50 ZUMBA (寺内) | 11:00~11:45 カラダ革命 (STAFF) 定員20名★ | | | 11:15~11:45 ピキナーススイム (小野寺) | 11:10~11:45 35min 調 (吉澤) | 11:10~11:45 GYM RIDE | | 11:10~11:45 メガダンス (伊藤春) | 11:10~11:45 スイミング (吉澤) | | 11:00~12:00 バランスコーディネーション (寺内) | | | | 11:00~10:55 フィットネス パワーヨガ (森) | | | | 10:00~10:45 オキシジェノ (SHIZUKA) | 10:00~10:45 オキシジェノ (SHIZUKA) | | | 9:45~10:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤) | 10:00~11:00 Jr.スイミング スクール (2コース使用) | | | | | | | | | | | |
| 12:05~13:05 オリジナル ステップ (高井) | 12:10~13:00 フィットネスラ (寺内) | | | 12:00~12:30 かんたんスイム <クロール> (小野寺) | 12:00~12:35 35min 歩 (伊藤春) | | | 12:50~13:45 ファンムーブ プラス (長谷川ぞ) | 12:45~13:45 ペーシックヨガ (秋葉) | | 12:00~12:45 チャレンジスイム (小野寺) | | | | 11:10~11:55 ハーモン (森) | 11:05~12:05 ペーシックヨガ (鈴木) | | | 11:00~12:00 GYM RIDE | 11:00~12:00 オリジナルムーブ (余羅) | | | 10:40~11:40 ペーシックヨガ (中谷) | 11:00~11:45 ペーイ スイミング (2コース使用) | | | | | | | | | | | |
| 13:15~14:00 ファンムーブ (酒向) | 13:20~13:55 35min 動 (大川) | | | 14:05~14:45 シンプルステップ (大川) | | | | 14:00~15:00 オリジナルムーブ (酒向) | 13:30~13:45 アルケ15 | | 13:15~14:00 トレーニングスイム (梅原) | | | | 12:10~13:00 エナジームーブ (森) | 12:20~12:50 ラティカルパワー (Che) | 定員20名★ | 13:00~13:15 シンブル 腹筋EX | 12:00~12:45 アカエアロ (余羅) | 12:30~13:15 メガダンス (Hilomi) | | | 12:30~12:30 リトモス (大川) | 12:45~13:45 ペーシックヨガ (梅原) | | | 10:55~11:45 エナジームーブ (酒向) | 10:55~11:45 エアライメント (すみえ) | | | | | | | |
| 14:15~15:15 ボディコンディショニ ング (接原) | 15:00~16:00 ストリートダンス (宮島) | | | 15:20~15:35 アルケ15 | | | | 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) | | | | 13:15~14:05 エナジーステップ (石塚) | 13:15~14:05 コーディネーション (近藤) | 定員30名★ | 14:15~14:30 エレメント | 13:30~13:45 リトモス (大川) | 13:20~14:20 太極拳 (中村) | | | 12:50~13:30 シンブルステップ (大川) | 12:45~13:45 フラダンス (高田) | | | 13:00~13:45 ファイト (Jammy) | 13:05~13:50 ファンムーブ (御田) | | | | | | | |
| 15:30~16:15 X55 (Hisashi) 定員30名★ | | | | | | | | 15:30~16:15 ラティカルパワー (Shiho) | 15:30~16:20 リーアライメント (すみえ) | 定員30名★ | 15:40~16:20 メガダンス (Yukie) | | | | 14:30~15:30 フィットネス パワーヨガ (松谷) | 14:30~15:15 ボクシング フィットネス (杉浦) | | | 14:30~15:00 ファイト (梅原) | 14:30~15:20 ウェルビックス (松本) | | | 14:00~15:00 フィットネス パワーヨガ (松本) | 14:05~15:05 ウェルビックス (接原) | | | 14:45~15:00 トップバイ ド (Ko-1) | 14:45~15:00 トップバイ ド (接原) | | | | | | | |
| | 15:15~18:30 Jr.スマミングスクー ル (3~4コース使用) | | | | | | | | | | 15:15~18:30 Jr.スマミングスクー ル (3~4コース使用) | | | | 15:15~18:30 Jr.スマミングスクー ル (3~4コース使用) | | | | 15:15~18:30 Jr.スマミングスクー ル (3~4コース使用) | | | | 15:00~16:00 リフレイル (すみえ) | ↑ 3月のみ | | | 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 ペーリダンス 振付クラス エルメス ダンスカンパニー (ASAMI) | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30~16:15 ラティカルパワー (Shiho) | 16:30~16:45 エレメント | 定員30名★ | 16:45~17:30 ファイト (Jammy) | 17:45~18:45 フィットネス パワーヨガ (Akiko) | 18:00~18:45 メガダンス (Shiho) | | | 12:45~18:00 スマミング スクール (3~4コース使用) | 12:45~18:00 スマミング スクール (3~4コース使用) | | | 14:45~15:00 トップバイ ド (Ko-1) | 17:15~18:15 フィットネス パワーヨガ (太田) | | | 17:00~17:45 トレーニングスイム (野口) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★タイムテーブル色分け (目的別)

※レベル、内容については別紙ご確認下さい

RECOVERY カラダの調整
SHAPE UP 脂肪燃焼
DANCE 振付を楽しむ
MUSCLE UP 筋力アップ

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|----------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|--|--------------------------------|--|--|---------------------------------|--|--|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------|---------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------|
| 18:40~19:15 35min 動 (柳田) | | | | 18:50~19:50 自力整体健康法 (土田) | | | | 19:15~20:15 ベリーダンス エルメスダンス カバニー (Asami) ❤️ | 19:45~20:00 筋トレ部 | | 19:20~19:40 GYM RIDE | | | 19:45~19:45 ファンムーブ (柳田) | 18:50~19:50 太極拳 (中村) | | 19:15~20:15 ファンムーブ (柳田) | 19:20~19:35 エレメント | 19:35~20:20 メガダンス (Risa) | | 20:30~20:45 骨盤調整 (秋葉) | 20:15~20:45 トップライド (Ko-1) | 定員20名★ | 21:00~21:45 メガダンス (Shiho) | 21:05~22:05 フィットネス パワーヨガ (秋葉) | 21:25~22:00 ストレーニングスイム (柳田) | 21:30~22:15 ラティカルパワー (Chie) | 21:40~22:25 はじめてラティカル (丸山) | RF運営わり |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 アクアロギング ダイエント (長谷川ゆ) | | | 20:30~21:20 エナジームーブ (余羅) | 20:45~21:15 ファンムーブ (Shiho) | | 21:00~22:00 ストリートダンス (刺) | | | 21:00~22:15 メガダンス (Shiho) | 21:05~22:05 フィットネス パワーヨガ (秋葉) | | 21:25~22:00 35min 歩 (柳田) | 21:15~21:30 ワーカウト 腹筋EX | 21:30~21:45 ファンムーブ (柳田) | 21:35~22:20 ファイト (Jammy) | | | | | | | | | |
| 20:30~21:30 フィットネス パワーヨガ (結城) | | | | 20:55~21:30 35min 歩 (丸山) | | | | 21:35~22:05 メガダンス (Chie) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:45~22:15 RF運営わり | | | | 21:40~22:25 はじめてラティカル (丸山) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RF運営わり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 定員25名 | | 3/9 3/16 3/23 3/30 | | 定員20名 | 定員30名 | | | 定員30名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

↑
3月のみ都合により、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。

3/2 3/9