

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。

ゲンゼスポーツ  
スカイガーデン

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		9:45~9:55 ダンベルEX		9:30~9:45 ラジオ体操		9:50~10:05 チューブFit 15						9:30~9:45 ラジオ体操			10:00~10:20 アクアサーキット (小野寺)		9:45~10:00 チューブFit 15			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 (余香)			
9:55~10:45 エナジームーブ (堀端)			10:15~11:00 アクアエアロ (北野)	10:15~11:00 メガダンス (Airi)	10:15~10:50 35min 燃 (吉澤) 定員40名★		10:00~10:35 35min 歩 (梅村)	10:00~10:45 ファンムーブ (狩生)	9:45~10:30 オキシジェノ (Ran)		10:00~10:30 かんたんスイム <平泳ぎ> (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)			10:00~10:45 ファンムーブ (田中光)	9:45~10:30 オキシジェノ (SHIZUKA)			10:00~10:30 かんたんスイム <バタフライ> (梅村)			10:00~11:00 Jr スイミングスクール (2コース使用)	10:00~10:45 バレット (杉浦)		9:15~12:30 Jr スイミングスクール (3~4コース使用)	
11:00~11:50 ZUMBA (寺内)	11:00~11:45 カラダ革命 (STAFF) 定員20名★	11:50~12:05 自体重トレーニング	11:15~11:45 ビギナーズスイム (小野寺)	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)	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)		10:45~11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:10~11:55 バレット (森)	11:05~12:05 ベシックヨガ (鈴木)	11:10~11:25 キネシス15		11:00~12:00 ベシックヨガ (濱島)	11:00~12:00 オリジナルムーブ (余香)	11:20~11:40 GYM RIDE	11:30~11:50 アクアサーキット (加藤)			11:30~12:30 リトモス (大川)	11:00~11:45 ベビースイミング (2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)		
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)	13:00~13:15 スラックライン 15	12:00~12:30 かんたんスイム <クロール> (小野寺)	12:00~12:35 35min 昇 (伊藤春)			12:00~12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:20~13:10 エナジームーブ (吉澤)		12:00~12:15 アルケ15	12:00~12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:10~13:00 エナジームーブ (森)	12:20~12:50 ラディカルパワー (Chie) 定員20名★	12:00~12:45 アクアエアロ (余香)		12:15~12:30 エレメント				12:10~12:45 35min 歩 (梅村)			12:00~12:30 トレーニングスイム30 (梅原)	12:00~12:45 ピラティス (柳田)		12:45~13:00 ワークアウト 基礎EX	
13:15~14:00 ファンムーブ (酒向)	13:20~13:55 35min 動 (大川)		13:00~13:45 チャレンジスイム (梅村)	12:50~13:50 ファンムーブ プラス (長谷川そ)	12:45~13:45 ベシックヨガ (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)			13:00~13:15 筋力リセット			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)	13:15~14:00 チャレンジスイム (梅村)	12:30~13:15 メガダンス (Hitomi)			13:00~13:15 アルケ15			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 ファイドウ (Jammy)	13:05~13:50 ファンムーブ (柳田)		
14:15~15:15 ボディコンディショニング (横原)	14:05~14:45 シンブルステップ (大川)			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 基礎EX		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)			14:15~14:30 エレメント	14:30~15:00 ファイドウ (奥藤)	15:10~15:25 ワークアウト 基礎EX		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)	14:00~15:00 フィットネス パワーヨガ (松本)	14:05~15:05 ウェルベクス (横原)	14:15~14:30 筋トレ部		14:00~14:45 スライドコアEX (石田)	14:15~15:00 トップブライド (Ko-1) 定員20名★	14:45~15:00 筋トレ部	13:30~14:15 アクアウォーキング (すみえ)		
15:30~16:15 X55 (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)	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)		15:40~16:25 メガダンス (Yukie)			15:45~16:35 ZUMBA (森田)			15:15~18:30 Jr スイミングスクール (3~4コース使用)	15:30~16:30 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	15:30~16:30 フィットネス パワーヨガ (Shiho) 定員30名★	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)	18:00~18:45 メガダンス (Shiho)		15:30~16:15 ラディカルパワー (Shiho) 定員30名★	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) 女性限定★		
★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)			19:30~20:20 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) 女性限定★	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)	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		19:00~19:45 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)	19:20~19:35 エレメント	19:35~20:20 メガダンス (Risa)			19:30~20:00 ステップアップスイム <平泳ぎ> (梅原)			18:40~19:25 アクアエアロ (伊部)	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) 女性限定★	17:00~17:45 トレーニングスイム (野口)	
20:30~21:30 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:00~20:45 メガダンス (Jammy)	20:30~20:45 ワークアウト 基礎EX	20:15~20:45 アクアウォーキング ダイエット (長谷川ゆ)	20:30~21:20 エナジームーブ (余香)	20:30~21:30 ベシックヨガ (黒川)	21:15~21:30 スラックライン 15		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 骨盤調整 (秋葉)	20:15~21:00 トップブライド (Ko-1) 定員20名★	20:30~21:15 アクアエアロ (鈴木)	21:05~22:05 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	21:15~21:30 ワークアウト 基礎EX	21:00~21:45 トレーニングスイム (梅原)	20:30~21:15 ラディカルパワー (Shiho) 定員30名★	20:30~21:30 オキシジェノ (Risa)	21:30~21:45 筋トレリセット	21:15~22:00 トレーニングスイム (梅原)								
21:45~22:15 RF通替わり	21:40~22:25 はじめてフラダンス (丸山) 女性限定★		21:15~22:00 チャレンジスイム (長谷川ゆ)	21:35~22:05 メガダンス (Chie)				21:30~22:15 ラディカルパワー (Chie) 定員30名★				21:00~21:45 トレーニングスイム (梅原)	21:05~22:05 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	21:15~21:30 ワークアウト 基礎EX	21:00~21:45 トレーニングスイム (梅原)	21:35~22:20 ファイドウ (Jammy)											
3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/2	3/9	3/16	3/23
ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)	ユーパウンド (Miyu)	ファイドウ (Jammy)	トップブライド (Ko-1)	ラディカルパワー (Shiho)
定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25名	定員25名	定員20名	定員30名	定員25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。

ゲンゼスポーツ

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。