

2月よりweb予約のルールが一部変更となります

詳細は裏面をご確認ください

2月

Enjoy Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:10 YOGA 高橋	10:30~11:10 HIP HOP 内藤	10:30~11:10 Pilates 岩橋	10:30~11:10 Move 山崎	10:30~11:10 Move 吉原	10:30~11:10 週替わり D-Revolutions 2/6 根本 2/13 鍛冶 2/27 コバサオ	10:30~11:10 ZUMBA 週替わり
12:00~12:40 FIGHT DO 尾鼻	12:00~12:40 Move 堀田	11:30~12:10 Move 岩橋	12:00~12:40 RADICAL POWER 鶴田	11:30~12:10 OXIGENO 増井	11:30~12:10 週替わり D-Revolutions	11:30~12:10 UBOUND 兵頭
13:00~13:40 ZUMBA 根本	13:00~13:40 nani Aloha 堀田	12:30~13:30 RITMOS® プレミアムスクール (有料) 岩橋	13:00~13:40 Simple Step 和貝	13:00~13:40 Move 山口	13:00~13:40 UBOUND 生駒	12:30~13:10 FIGHT DO 兵頭
14:00~14:40 Balletone 根本	14:00~14:15 腹筋教室 スタッフ	14:00~14:40 UBOUND 生駒	14:00~14:40 背骨 コンディショニング ※スポーツタオル持参 瀬戸	14:00~14:40 Core Body Make 中川	14:00~14:40 ZUMBA コバサオ	14:00~14:40 Rhythm Yoga 雄谷
15:00~16:00 Aerobics ~Skill UP~ (有料) 岩橋	 <p>スタジオプログラム web予約はこちらから http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage/</p>		15:00~16:00 RITMOS® プレミアムスクール (有料) 山口	15:20~16:00 KIMAX (定員14名) 鶴田	15:00~15:40 Conditioning Step 雄谷	
19:30~20:10 Simple Step 生駒	20:00~20:40 ZUMBA コバサオ	19:30~20:10 Pilates 山口	19:30~20:10 UBOUND 生駒	19:30~20:10 UBOUND 兵頭	16:30~17:10 FIGHT DO A-SAH	<p>□定員30名</p> <p>●D-Revolutions プログラムについて プログラム内容と担当 が週替わりとなります HPまたは館内掲示を ご確認ください。</p>
20:30~21:10 UBOUND 生駒	21:00~21:40 RADICAL POWER 田中	20:30~21:10 Move 山口	20:30~21:10 HIP HOP 生駒	20:30~21:10 FIGHT DO 兵頭	17:30~18:15 Special Night Lesson 初級 (有料) 山口	
		21:30~22:10 KIMAX (定員14名) 鶴田		21:30~22:10 RADICAL POWER 山本	18:30~19:15 Special Night Lesson 中級 (有料) 山口	

2月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 Hammock Exercise	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TOP RIDE	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 Virtual TOP RIDE	11:30~12:00 TRX	10:30~11:00 格闘技EX ~Skill UP~ (有料) 兵頭
11:30~12:00 TRX	11:30~12:00 Functional Circuit	11:30~11:45 Stretch Pole®	11:30~12:00 Hammock Exercise	13:10~13:40 Hammock Exercise	12:20~13:20 背骨 コンディショニング (有料) 和貝	11:30~12:00 Virtual TOP RIDE
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:40 TOP RIDE	13:00~13:30 TOP RIDE	13:00~13:30 Virtual TOP RIDE	14:00~14:15 Stretch Pole®	14:00~14:30 TOP RIDE	12:30~13:00 Virtual TOP RIDE
13:00~13:30 TRX		14:00~14:30 Functional Circuit	14:00~14:30 Body Make Rich (有料) 和貝	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷	15:00~15:30 Virtual TOP RIDE	13:30~14:00 Hammock Exercise
					17:15~17:45 Virtual TOP RIDE	14:20~14:50 Hammock Exercise
19:30~19:40 LIVE BURN	20:00~20:15 Hip Training	19:45~20:25 TOP RIDE	19:45~20:25 OXIGENO	20:15~20:45 Hammock Exercise		16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷
20:00~20:30 Virtual TOP RIDE	20:45~21:15 Hammock Exercise	20:45~21:15 TRX	21:30~22:00 TOP RIDE	21:15~21:30 Hip Training	<p>【Functional Studio 定員】</p> <p>□Hammock Exercise 6名</p> <p>□Functional Circuit,TRX ,LIVE10 StretchPole,HIP Training 10名</p> <p>□TOPRIDE,OXIGENO 15名</p>	

【営業時間】

平日：10:00~23:00
土曜日：10:00~20:00
日曜日：10:00~18:00

2/11(金),2/23(水)は祝日の為、
10:00~18:00までの営業となります。

★ … 前月より変更したプログラム

- ◆プログラムは全て事前予約可能(バーチャルプログラム除く)
 - ◆予約保有可能数一人3枠 / 1日の参加上限なし
 - ◆2週間前0:00から予約開始
 - ◆予約・キャンセルはレッスン開始30分前まで
 - ◆レッスン開始15分前からスタジオの入場を開始 (整列順に入場)
- ※他店舗・法人の方は空きがあれば、当日券にてご参加可能です。


予約なしで気軽に参加できる！

Virtual TOP RIDE



世界のトッププレゼンターが登場！
大型スクリーンと暗闇スタジオでプログラムに没頭できます。
人目を気にせず、集中してトレーニングしたい方にオススメです！
予約なしでご参加いただけますので
初めての方も気軽にご参加ください！

PickUP! TRX



TRXとは・・・
重力と自分の体重を利用して行うサスペンショントレーニング！
筋力・柔軟性の向上を目指したクラスです。
なんと一つのツールで何百種類ものエクササイズが可能！
全身をバランス良く鍛えたい方にオススメなプログラムです！

スタジオweb予約システムは
LINEからのご利用が
大変便利です



友達登録は
こちらから

LINEメニュー
web予約からご予約ください！

