

3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 担当: 内容は別紙ご確認ください D-Revolutions	10:30~11:10 ZUMBA 週替わり 3/6 根本 3/13 コバサオ 3/27 瀬戸
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 週替わり 担当: 内容は別紙ご確認ください OXIGENO 増井	11:30~12:10 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 Energy Step 和具	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 <a href="http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage/">http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage/</a></p>			15:00~16:00 RITMOS® プレミアムスクール (有料) 山口	15:20~16:00 KIMAX RIVAL FITNESS (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	<input type="checkbox"/> 定員30名 ●D-Revolutions アゲムについて 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。 ★ ... 前月より変更した プログラム
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	18:30~19:15 Special Night Lesson 中級 (有料) 山口
		21:30~22:10 KIMAX RIVAL FITNESS (定員14名) 鶴田		21:30~22:10 RADICAL POWER 山本		

【営業時間】  
平日：10:00~23:00  
土曜日：10:00~20:00  
日曜日：10:00~18:00

3/21 (月) は祝日の為、  
10:00~18:00までの営業となります。

◆◆ お知らせ ◆◆  
2022年4月分よりタイムテーブルの  
配布を廃止いたします。



こちらからプログラムに  
直接アクセスいただけます

グンゼスポーツ株式会社は、  
資源の有効活用と環境保全を目的に  
ペーパーレス化に取り組んでおります。  
ご理解、ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

3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 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	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) 和具	11:30~12:00 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:40 TOP RIDE RIVAL FITNESS	13:00~13:30 TOP RIDE RIVAL FITNESS	13:00~13:30 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	14:00~14:15 Stretch Pole®	14:00~14:30 TOP RIDE RIVAL FITNESS	12:30~13:00 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS
13:00~13:30 TRX		14:00~14:30 Functional Circuit	14:00~14:30 Body Make Rich (有料) 和具	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷	15:00~15:30 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	13:30~14:00 Hammock Exercise
					17:15~17:45 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷
20:00~20:30 RADICAL VERTICAL TOP RIDE RIVAL FITNESS	20:00~20:15 Hip Training	19:45~20:25 TOP RIDE RIVAL FITNESS	19:45~20:25 OXIGENO	20:15~20:45 Hammock Exercise	<b>【Functional Studio 定員】</b> <input type="checkbox"/> Hammock Exercise 6名 <input type="checkbox"/> Functional Circuit, TRX, LIVE10 StretchPole, HIP Training 10名 <input type="checkbox"/> TOPRIDE, OXIGENO 15名	
	20:45~21:15 Hammock Exercise	20:45~21:15 TRX	21:30~22:00 TOP RIDE RIVAL FITNESS	21:15~21:30 Hip Training		

◇プログラムは全て事前予約可能(バーチャルプログラムは予約不要)

- ◆予約保有可能数一人3枠 / 1日の参加上限なし
- ◆2週間前(当日を含む14日前) 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開始 (整列順に入場)

◇予約に空きがあればレッスン開始30分前より  
ジムカウンターにて当日券を配布いたします

- ◆当日券の方はレッスン開始10分前から入場開始 (整列順に入場)
- ※10:30~のプログラムは混雑緩和の為、ジム入口にて配布いたします
- ※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。

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

