


4月

Enjoy Studio Program

◆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。

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 Move (初級) D-Revolutions ★	10:30~11:10 ZUMBA 週替わり 4/3 コバサオ 4/17 瀬戸 4/24 YAKO
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 Move (中級) 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 Core Body Make 中川 ★	13:00~13:40 X55 本間 ★	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 Move 山口 ★	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	 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/		15:00~16:00 RITMOS® プレミアムスクール (有料) 山口	15:00~15:40 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 Functional Move 生駒 ★	19:30~20:10 UBOUND 兵頭	16:00~16:40 FIGHT DO A-SAH ★	15:00~15:40 Conditioning Step 雄谷
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 UBOUND 生駒 ★	20:30~21:10 FIGHT DO 兵頭	17:30~18:15 Special Night Lesson 初級 (有料) 山口	15:00~15:40 Conditioning Step 雄谷
		21:30~22:10 KIMAX (定員14名) 鶴田	21:30~22:10 HIP HOP 生駒 ★	21:30~22:10 RADICAL POWER 山本	18:30~19:15 Special Night Lesson 中級 (有料) 山口	

4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 VIRTUAL TOP RIDE	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 RADICAL 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	12:30~13:30 背骨 コンディショニング (有料) 和具	11:30~12:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:40 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	13:00~13:30 Simple Step 生駒	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	14:00~14:15 Stretch Pole®	15:00~15:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	12:30~13:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE
13:00~13:30 TRX		14:00~14:30 TRX	14:00~14:30 Body Make Rich (有料) 和具	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷	17:15~17:45 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷
20:00~20:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	20:00~20:15 Hip Training	19:45~20:25 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	19:45~20:25 OXIGENO	20:15~20:45 Hammock Exercise	【Functional Studio 定員】 <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 <input type="checkbox"/> Simple Step 12名	
	20:45~21:15 Hammock Exercise	20:45~21:15 TRX	21:30~22:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE	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



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

今月の D-Revolutions 担当者

4/2 山本 梨華 4/16 小林 実登
4/9 魚原 大 4/23 赤羽 美咲

4/29 (金) は祝日の為、
10:00~18:00までの営業となります。