

7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しています。

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 Simple Move 山崎	10:30~11:10 Simple Step ★ 吉原	10:30~11:10 Fun Move D-Revolutions	10:30~11:10 ZUMBA 週替わり 7/3 瀬戸 7/17 YAKO 7/24 根本
12:00~12:40 FIGHT DO 尾鼻	12:00~12:40 Simple Move 堀田	11:30~12:10 Port De Bras 岩橋	12:00~12:40 POWER 鶴田	11:30~12:10 Fun Move ★ 吉原	11:30~12:10 Energy Move 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 Aerobics ~Skill UP~ (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 Original Move 山口	14:00~14:40 ZUMBA コバサオ	14:00~14:40 Rhythm Yoga 雄谷
15:00~15:40 背骨 コンディショニング ※スポーツタオル持参 瀬戸	 <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	15:00~15:40 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	<input type="checkbox"/> 定員30名 ★ ... 前月より変更した プログラム
20:30~21:10 UBOUND 生駒	21:00~21:40 POWER 田中	20:30~21:10 Original Move 山口	20:30~21:10 UBOUND 生駒	20:30~21:10 FIGHT DO 兵頭	21:30~22:10 HIP HOP 生駒	21:30~22:10 KIMAX (定員14名) 鶴田
		21:30~22:10 KIMAX (定員14名) 鶴田	21:30~22:10 HIP HOP 生駒	21:30~22:10 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

【休館日】
毎月10日・20日・月末

今月の D-Revolutions 担当者
7/2 小林 実登IR 7/16 村井 美天IR
7/9 山本 梨華IR 7/23 赤羽 美咲IR
7/30 小林 実登IR

7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 MEDICAL FITNESS	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL 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	11:30~12:10 OXIGENO 増井	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 MEDICAL FITNESS
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	13:00~13:40 Simple Step 生駒	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	13:10~13:40 Hammock Exercise	15:00~15:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	12:30~13:00 Hammock Exercise
13:00~13:30 TRX		14:00~14:30 TRX	14:00~14:45 Body Make Rich (有料) 和具	14:00~14:15 Stretch Pole®	16:00~16:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	13:30~14:00 Hammock Exercise
15:00~16:00 Special Lesson (有料) ★ 山口				16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷	17:00~17:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	16:00~17:30 Hammock &Hot (有料) 雄谷
20:00~20:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	19:30~19:45 Hip Training	19:30~20:00 Hammock Exercise ★	19:45~20:25 OXIGENO 鶴田	20:15~20:30 Hip Training	<p>【Functional Studio 定員】</p> <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	
	20:15~20:45 Hammock Exercise ★	21:30~22:00 TRX ★	21:30~22:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE MEDICAL FITNESS	21:00~21:30 Hammock Exercise		

◇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

