

8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
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	14:15~14:55 ★ YOGA 牧野	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	 スタジオプログラム web予約はこちらから <a href="http://www.1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage/">http://www.1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage/</a>			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	□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 POWER 山本
		21:30~22:10 KIMAX (定員14名) 鶴田				

8/7 コバサオ  
8/21 根本  
8/28 YAKO

8月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 Hammock Exercise 山口	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 増井	11:30~12:00 TRX 和具	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® 生駒	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 VIRTEAL TOP RIDE 兵頭
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	13:00~13:40 Simple Step 生駒	13:00~13:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	13:10~13:40 Hammock Exercise	15:00~15:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 和具	12:30~13:00 Hammock Exercise
13:00~13:30 TRX	14:00~14:15 ★ 腹筋教室 スタッフ	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 VIRTEAL TOP RIDE 和具	13:30~14:00 Hammock Exercise
15:00~16:00 Special Lesson (有料) 山口	8/20(土)は振替営業致します				17:00~17:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 和具	16:00~17:30 Hammock & (有料) 雄谷
20:00~20:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	19:30~19:45 Hip Training	20:00~20:30 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	19:45~20:25 OXIGENO 鶴田	20:15~20:30 Hip Training	【Functional Studio 定員】 □Hammock Exercise 6名 □Functional Circuit,TRX ,LIVE10 StretchPole,HIP Training 10名 □TOPRIDE,OXIGENO 15名 □Simple Step 12名	
	20:15~20:45 Hammock Exercise	21:30~22:00 TRX	21:30~22:00 RADICAL VIRTEAL TOP RIDE 生駒	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 (予約した順番に入場)  
 ◇プログラム参加には発券が必要です  
 ◆2階ロッカー前に設置してある発券機で予約しているレッスンの  
 発券を行ってください。券に記載の番号順で入場します。  
 ◆発券機では当日枠を予約することができます。当日同時取得枠3枠/1日の上限なし  
 ◆当日枠の予約はレッスン開始の1時間前から行うことができます。  
 ※2時間前から1時間前に変更になりました。

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

【休館日】  
10日・月末  
お盆休み 8/13・8/14・8/15

今月の D-Revolutions 担当者  
 8/6 赤羽 美咲IR  
 8/20 山本 梨華IR 8/27 小林 実登IR