

10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 35名 高橋	10:30~11:10 HIP HOP 45名 内藤	10:30~11:10 Pilates 35名 岩橋	10:30~11:10 Simple Move 45名 山崎	10:30~11:10 Simple Step	10:30~11:10 Fun Move 45名 D-Revolutions	10:30~11:10 ZUMBA 45名 週替わり
12:00~12:40 FIGHT DO 45名 尾鼻	12:00~12:40 Simple Move 45名 堀田	11:30~12:10 Port De Bras 35名 岩橋	12:00~12:40 BARICAL POWER 45名 瀬際	11:30~12:10 Fun Move 45名 吉原	11:30~12:10 Energy Move 45名 D-Revolutions	11:30~12:10 UBOUND 45名 兵頭
13:00~13:40 ZUMBA 45名 根本	13:00~13:40 nani Aloha 45名 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 35名 中川	13:00~13:40 X55 45名 本間	12:30~13:10 FIGHT DO 45名 兵頭
14:00~14:40 Balletone 35名 根本	14:00~14:40 YOGA 35名 牧野	14:00~14:40 UBOUND 45名 生駒	14:00~14:40 背骨 35名 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 45名 山口	14:00~14:40 ZUMBA 45名 コバサオ	14:00~14:40 Rhythm Yoga 45名 雄谷
15:00~15:40 背骨 35名 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://www.1.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 サンドバックEX ※グローブ持参 定員21名 兵頭	15:00~15:40 Conditioning Step 雄谷
19:30~20:10 Simple Step 生駒	20:00~20:40 ZUMBA 45名 コバサオ	19:30~20:10 Pilates 35名 山口	19:30~20:10 Functional Move 45名 生駒	19:30~20:10 UBOUND 45名 兵頭	16:00~16:40 FIGHT DO 45名 A-SAH	
20:30~21:10 UBOUND 45名 生駒	21:00~21:40 BARICAL POWER 45名 田中	20:30~21:10 Original Move 45名 山口	20:30~21:10 UBOUND 45名 生駒	20:30~21:10 FIGHT DO 45名 兵頭	<p>□ 道具を使わないレッスン 45名</p> <p>□ マットを使うレッスン 35名</p> <p>□ 道具を使うレッスン 30名</p> <p>★ ... 前月より変更したプログラム</p>	
21:30~22:10 背骨 35名 コンディショニング ※スポーツタオル持参 生駒		21:30~22:10 FIGHT DO 45名 瀬際	21:30~22:10 X55 45名 本間	21:30~22:10 BARICAL POWER 45名 山本		

10/2 瀬戸
10/9 コバサオ
10/16 根本
10/23 根本
10/30 yako

10月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 Hammock Exercise	10:30~11:00 TRX 15名	10:30~11:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	10:30~11:00 TRX 15名	10:30~11:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	11:30~12:00 TRX 15名	10:30~11:00 格闘技EX ~Skill UP~ (有料) 兵頭
11:30~12:00 TRX 15名	11:30~12:00 Functional Circuit	11:30~11:45 Stretch Pole®	11:30~12:00 Hammock Exercise	11:30~12:10 OXIGENO 45名 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 45名
12:15~12:30 Stretch Pole®	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	13:00~13:40 Simple Step 生駒	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	13:10~13:40 Hammock Exercise	15:00~15:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	12:30~13:00 Hammock Exercise
13:00~13:30 TRX 15名	14:00~14:15 腹筋教室 スタッフ	14:00~14:30 TRX 15名	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 45名	13:30~14:00 Hammock Exercise ★
15:00~16:00 Special Lesson (有料) 山口					17:00~17:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	16:00~17:30 Hammock & (有料) 雄谷
20:00~20:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	19:30~19:45 Hip Training	20:15~20:45 Hammock Exercise ★	19:15~19:45 TRX 15名	20:15~20:30 Hip Training	<p>【Functional Studio 定員】</p> <p>□ Hammock Exercise 6名</p> <p>□ Functional Circuit, StretchPole,HIP Training 10名</p> <p>□ TOPRIDE,OXIGENO,TRX 15名</p> <p>□ Simple Step 12名</p>	
	20:15~20:45 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	21:30~22:00 TRX 15名	21:30~22:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	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。

【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・20日・月末

今月の D-Revolutions 担当者

10/1 魚原 大IR

10/8 山本 梨華IR

10/15 鈴木 秀明IR

10/22 小林 実登IR 10/29 赤羽 美咲IR



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

