

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してします。

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 吉原	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 45名 岩橋	12:00~12:40 KIMAX or Radical Power ★ 山本	11:30~12:10 Fun Move 45名 吉原	11:30~12:10 Energy Move 45名 D-Revolutions	11:30~12:10 X55 ★ 金田
13:00~13:40 ZUMBA 45名 根本	13:00~13:40 nani Aloha 45名 堀田	13:00~13:40 Simple Step 生駒	13:00~13:40 Energy Step 和具	13:00~13:40 Core Body Make 35名 中川	13:00~13:40 RADICAL POWER 45名 本間	12:30~13:10 FIGHT DO 45名 瀬際
14:00~14:40 Balletone 45名 根本	14:00~14:40 YOGA(静) 35名 牧野	14:00~14:40 UBOUND ★ 瀬際	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	14:00~14:45 Special Step (有料) 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	15:00~16:00 YOGA(動) (有料) 牧野	 スタジオプログラム web予約はこちらから http://www1.nesty-gcloud.net/gunzasports_my/page/		15:00~16:00 スタンダード エアロ60(有料) 山口	15:00~15:40 KIMAX ※グローブ着用してください (レンタル210円) 山本 21名	15:00~15:40 Conditioning Step 45名 雄谷
19:30~20:10 Simple Step 生駒	19:30~20:00 X55 ★ 金田	19:30~20:10 Pilates 35名 山口	19:30~20:10 UBOUND 兵頭	19:30~20:10 UBOUND 兵頭	16:00~16:40 FIGHT DO 45名 A-SAH	
20:30~21:10 背骨 35名 コンディショニング ※スポーツタオル持参 ★ 生駒	20:20~21:00 ZUMBA 45名 コバサオ	20:30~21:10 Simple Step 山口	20:30~21:10 RADICAL POWER 田中	20:30~21:10 FIGHT DO 45名 兵頭	<input type="checkbox"/> 道具を使わないレッスン 45名 <input type="checkbox"/> マットを使うレッスン 35名 <input type="checkbox"/> 道具を使うレッスン 30名 ★ ... 前月より変更したプログラム	
21:30~22:10 UBOUND ★ 田中	21:20~22:00 RADICAL POWER 瀬際	21:30~22:10 KIMAX ※グローブ着用してください (レンタル210円) 瀬際 21名	21:30~22:10 UBOUND 田中	21:30~22:10 X55 兵頭		

【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・31日

【祝日営業日】
4/29(土)営業時間10:00~18:00

今月の週替わり
Radical内容

4/6 45名
4/13 45名
4/27 45名

今月の D-Revolutions 担当者

4/1 市道 加奈子IR
4/8 福嶋 顕IR
4/15 脇坂 哲平IR
4/22 山本 梨華IR
4/29 小藪 菜大IR

4月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 TRX ★ 15名	10:30~11:00 筋コンディショニング ★ 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 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名
11:30~12:00 ★ Hammock Exercise	11:30~12:00 Functional Circuit	11:30~11:50 ★ Stretch Pole®	11:30~12:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	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	13:30~14:00 ★ Hammock Exercise
12:15~12:35 ★ Stretch Pole®	13:00~13:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	12:30~13:30 Aerobics ~Skill UP~ (有料) 岩橋	13:00~13:30 Hammock Exercise	13:10~13:40 TRX 15名	15:00~15:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	14:30~14:50 ★ Stretch Pole®
13:00~13:40 OXIGENO 増井	14:00~14:20 ★ 腹筋教室 スタッフ	14:00~14:00 HIP HOP 15名 ★ 生駒	14:00~14:45 Body Make Rich (有料) 和具	14:00~14:20 ★ Stretch Pole®	16:00~16:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	15:55~17:00 からだ整え ひきしめる Hammock(有料) 雄谷
15:00~16:00 Special Lesson (有料) 山口					17:00~17:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	
	19:30~20:10 OXIGENO 増井	19:30~20:00 Hammock Exercise	19:30~20:00 TRX ★ 15名	20:15~20:30 Hip Training	【Functional Studio 定員】 <input type="checkbox"/> Hammock Exercise 6名 <input type="checkbox"/> Functional Circuit, StretchPole,HIP Training 10名 <input type="checkbox"/> TOPRIDE,OXIGENO,TRX 15名 <input type="checkbox"/> Simple Step 12名	
20:00~20:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:30~21:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:30~21:00 TRX 15名	20:30~21:00 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。

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

LINEメニュー
web予約から
ご予約ください