

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<br>YOGA<br>35名<br>高橋                         | 10:30~11:10<br>HIP HOP<br>45名<br>内藤     | 10:30~11:10<br>Pilates<br>35名<br>岩橋   | 10:30~11:10<br>Simple Move<br>45名<br>山崎                | 10:30~11:10<br>Simple Step<br>吉原              | 10:30~11:10<br>Fun Move<br>45名<br>D-Revolutions  | 10:30~11:10<br>ZUMBA<br>45名<br>週替わり              |
| 12:00~12:40<br>FIGHT DO<br>45名<br>尾鼻                     | 12:00~12:40<br>Simple Move<br>45名<br>堀田 | 11:30~12:10<br>Port De Bras<br>45名<br>岩橋  | 12:00~12:40<br>KIMAX<br>or<br>Radical Power<br>★ 山本    | 11:30~12:10<br>Fun Move<br>45名<br>吉原          | 11:30~12:10<br>Energy Move<br>45名<br>D-Revolutions   | 11:30~12:10<br>X55<br>★ 金田                       |
| 13:00~13:40<br>ZUMBA<br>45名<br>根本                        | 13:00~13:40<br>nani Aloha<br>45名<br>堀田  | 13:00~13:40<br>Simple Step<br>生駒  | 13:00~13:40<br>Energy Step<br>和具                       | 13:00~13:40<br>Core<br>Body Make<br>35名<br>中川 | 13:00~13:40<br>RADICAL<br>POWER<br>45名<br>Cardio<br>本間   | 12:30~13:10<br>FIGHT DO<br>45名<br>瀬際             |
| 14:00~14:40<br>Balletone<br>45名<br>根本                    | 14:00~14:40<br>YOGA(静)<br>35名<br>牧野     | 14:00~14:40<br>UBOUND<br>★ 瀬際   | 14:00~14:40<br>背骨 35名<br>コンディショニング<br>※スポーツタオル持参<br>瀬戸 | 14:00~14:45<br>Special Step<br>(有料)<br>山口     | 14:00~14:40<br>ZUMBA<br>45名<br>コバサオ  | 14:00~14:40<br>Rhythm<br>Yoga<br>45名<br>雄谷       |
| 15:00~15:40<br>背骨 35名<br>コンディショニング<br>※スポーツタオル持参<br>瀬戸   | 15:00~16:00<br>YOGA(動)<br>(有料)<br>牧野    | <br>スタジオプログラム<br>web予約はこちらから<br><a href="http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_my/page/">http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_my/page/</a> |  | 15:00~16:00<br>スタンダード<br>エアロ60(有料)<br>山口      | 15:00~15:40<br>KIMAX<br>※グローブ着用してください<br>(レンタル210円)<br>山本 21名  | 15:00~15:40<br>Conditioning<br>Step<br>45名<br>雄谷 |
| 19:30~20:10<br>Simple Step<br>生駒                         | 19:30~20:00<br>X55<br>★ 金田              | 19:30~20:10<br>Pilates<br>35名<br>山口   | 19:30~20:10<br>UBOUND<br>兵頭                            | 19:30~20:10<br>UBOUND<br>兵頭                   | 16:00~16:40<br>FIGHT DO<br>45名<br>A-SAH  |  |
| 20:30~21:10<br>背骨 35名<br>コンディショニング<br>※スポーツタオル持参<br>★ 生駒 | 20:20~21:00<br>ZUMBA<br>45名<br>コバサオ     | 20:30~21:10<br>Simple Step<br>山口  | 20:30~21:10<br>RADICAL<br>POWER<br>田中                  | 20:30~21:10<br>FIGHT DO<br>45名<br>兵頭          | <input type="checkbox"/> 道具を使わないレッスン 45名<br><input type="checkbox"/> マットを使うレッスン 35名<br><input type="checkbox"/> 道具を使うレッスン 30名<br>★ ... 前月より変更したプログラム |  |
| 21:30~22:10<br>UBOUND<br>★ 田中                            | 21:20~22:00<br>RADICAL<br>POWER<br>瀬際   | 21:30~22:10<br>KIMAX<br>※グローブ着用してください<br>(レンタル210円)<br>瀬際 21名   | 21:30~22:10<br>UBOUND<br>田中                            | 21:30~22:10<br>X55<br>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<br>TRX<br>★ 15名                          | 10:30~11:00<br>筋コンディショニング<br>★ 15名                   | 10:30~11:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 10:30~11:00<br>TRX<br>15名                            | 10:30~11:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 11:30~12:00<br>TRX<br>15名   | 10:30~11:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 |
| 11:30~12:00<br>★ Hammock<br>Exercise                 | 11:30~12:00<br>Functional<br>Circuit                 | 11:30~11:50<br>★ Stretch<br>Pole®                    | 11:30~12:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 11:30~12:10<br>OXIGENO<br>増井                         | 12:30~13:30<br>背骨<br>コンディショニング<br>(有料)<br>和具  | 13:30~14:00<br>★ Hammock<br>Exercise                 |
| 12:15~12:35<br>★ Stretch<br>Pole®                    | 13:00~13:30<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 12:30~13:30<br>Aerobics<br>~Skill UP~<br>(有料)<br>岩橋  | 13:00~13:30<br>Hammock<br>Exercise                   | 13:10~13:40<br>TRX<br>15名                            | 15:00~15:30<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名  | 14:30~14:50<br>★ Stretch<br>Pole®                    |
| 13:00~13:40<br>OXIGENO<br>増井                         | 14:00~14:20<br>★ 腹筋教室<br>スタッフ                        | 14:00~14:00<br>HIP HOP<br>15名<br>★ 生駒                | 14:00~14:45<br>Body Make<br>Rich<br>(有料)<br>和具       | 14:00~14:20<br>★ Stretch<br>Pole®                    | 16:00~16:30<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名  | 15:55~17:00<br>からだ整え<br>ひきしめる<br>Hammock(有料)<br>雄谷   |
| 15:00~16:00<br>Special Lesson<br>(有料)<br>山口          |  |  |  |  | 17:00~17:30<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名  |  |
|  | 19:30~20:10<br>OXIGENO<br>増井                         | 19:30~20:00<br>Hammock<br>Exercise                   | 19:30~20:00<br>TRX<br>★ 15名                          | 20:15~20:30<br>Hip<br>Training                       | <b>【Functional Studio 定員】</b><br><input type="checkbox"/> Hammock Exercise 6名<br><input type="checkbox"/> Functional Circuit,<br>StretchPole,HIP Training 10名<br><input type="checkbox"/> TOPRIDE,OXIGENO,TRX 15名<br><input type="checkbox"/> Simple Step 12名 |  |
| 20:00~20:30<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 20:30~21:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 20:30~21:00<br>TRX<br>15名                            | 20:30~21:00<br>RADICAL<br>VIRTUAL<br>TOP RIDE<br>45名 | 21:00~21:30<br>Hammock<br>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