

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 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 UBOUND ★ 瀬際	11:30~12:10 Simple 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 CARDIO 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 RADICAL POWER 山本	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/gunzesports_mypage		15:00~16:00 スタンダード エアロ60(有料) 山口	15:00~15:40 KIMAX ※グローブを用意してください (レンタル210円) 山本 21名	15:00~15:40 Conditioning Step 30名 雄谷
19:30~20:10 Simple Step 生駒	19:30~20:10 Pilates 35名 山口	19:30~20:10 サバーメンテナス 毎月第3木曜日は AM0:00~ AM7:00まで マイページが ご利用できません。	19:30~20:10 UBOUND 兵頭	19:30~20:10 FIGHT DO 45名 A-SAH	16:00~16:40 <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	
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		
21:30~22:10 UBOUND 田中	21:20~22:00 ★ 瀬際	21:30~22:10 KIMAX ※グローブを用意してください (レンタル210円) 金田 21名	21:30~22:10 UBOUND 田中	21:30~22:10 X55 兵頭		

マイページ
HPにてお知ら
せいたします。

8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	1145~12:30 VIPR (有料) 5名 ★ 牧野
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	12:30~12:50 Stretch Pole®	15:00~15:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	13:30~14:00 TRX
13:00~13:40 OXIGENO 増井	14:00~14:20 腹筋教室 スタッフ	14:00~14:40 HIP HOP 15名 生駒	14:00~14:45 Body Make Rich (有料) 和具	13:30~14:00 TRX ★ 15名	16:00~16:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	14:30~15:00 Hammock Exercise
14:00~15:00 Special Lesson (有料) 山口	19:30~20:00 TRX 15名	19:30~20:00 Hammock Exercise	14:00~15:00 Special Lesson (有料) 山口	19:30~20:00 TRX 15名	17:00~17:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	16:00~17:00 からだ整え ひきしめる Hammock(有料) 雄谷
20:20~20:50 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:20~20:50 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:30~21:00 TRX 15名	20:20~20:50 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:30~21:00 Hammock Exercise 6名	【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	20:55~21:25 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	21:15~22:15 Special Lesson (有料) 山口	21:30~22:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	21:30~22:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名		

◇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) 0:05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
 ◆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・20日・30日

【夏季特別休館日】
8月14日(月)・15日(火)

今月の D-Revolutions 担当者
マイページ・HPにてご案内

今月の有料教室はこちら➡

