

9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	10:30~11:30 ZUMBA (有料) 45名 ★ 名倉
12:00~12:40 FIGHT DO 45名 ★ スタッフ	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 YOGA ★ 花木	11:30~12:10 Simple Move 45名 吉原	11:30~12:10 Energy Move 45名 D-Revolutions	12:00~12:40 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	13:00~13:40 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 週替わり ラディカル ★ スタッフ	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 ※グループを利用してください (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 サバーマニダンス 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 A-SAH 45名	16:00~16:40 FIGHT DO 45名	
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 Energy Step ★ 山口	20:30~21:10 CARDIO POWER 45名 ★ 瀬際	20:30~21:10 FIGHT DO 45名 兵頭	□ 道具を使わないレッスン 45名 □ マットを使うレッスン 35名 □ 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 RADIO POWER ★ 山本	21:20~22:00 UBOUND ★ 瀬際	21:30~22:10 KIMAX ※グループを利用してください (レンタル210円) 金田 21名	21:30~22:10 UBOUND ★ 瀬際	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・月末

【祝日】10:00~18:00
9/18 (月) 敬老の日
9/23 (土) 秋分の日

今月の D-Revolutions 担当者
マイページ・HPにてご案内

週替わり RADICAL 一覧



今月の有料教室



新インストラクター紹介
名倉 李恵



担当クラス
日曜
10:30-11:30
ZUMBA60
11:45-12:30
Relax Yoga

9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	11:45~12:30 スタジオ ワークアウト セッション 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	13:00~13:30 Hammock Exercise ★
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	14:00~14:30 TRX ★ 15名	16:00~16:30 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	14:00~14:30 TRX ★ 15名
14:00~15:00 Special Lesson (有料) 山口	19:30~20:00 TRX 15名	19:30~20:00 Hammock Exercise			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	20:30~21:00 TRX 15名	19:30~20:00 RADICAL VIRTUAL TOP RIDE 45名	20:30~20:50 Stretch Pole® ★ 10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
こちらから

LINEメニュー
web予約から
ご予約ください

