

11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 30名 吉原	10:30~11:10 Fun Move 45名 D-Revolutions	10:30~11:30 ZUMBA (有料) 名倉
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 YOGA 35名 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 FIGHT DO 45名 瀬際
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 30名 生駒	13:00~13:40 Energy Step 30名 和貝	13:00~13:40 OXIGENO 35名 ★ 増井	13:00~13:40 CARDIO 30名 本間	13:00~13:40 K55 30名 金田
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 RADICAL 30名 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/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 21名 ※グループ用紙を持参してください (レンタル210円) 山本	15:00~15:40 Conditioning Step 30名 雄谷	
19:30~20:10 Simple Step 30名 生駒	19:30~20:10 Pilates 35名 山口	19:30~20:10 サバーマンデナス 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 週替わり RADICAL 30名 兵頭	19:30~20:10 FIGHT DO 45名 A-SAH	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 Energy Step 30名 山口	20:30~21:10 POWER 30名 瀬際	20:30~21:10 FIGHT DO 45名 兵頭		
21:30~22:10 POWER 30名 山本	21:20~22:00 UBOUND 30名 瀬際	21:30~22:10 KIMAX 21名 ※グループ用紙を持参してください (レンタル210円) 金田	21:30~22:10 UBOUND 30名 瀬際	21:30~22:10 KIMAX 21名 ※グループ用紙を持参してください (レンタル210円) 兵頭		

★ ... 前月より変更した
プログラム

【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
11/3(金) 文化の日
11/23(木) 勤労感謝の日

**今月の D-Revolutions 担当者
マイページ・HPにてご案内**

水曜日 週替わりRADICAL
11/1 11/8 11/15 11/22 11/29

金曜日 週替わりRADICAL
11/17 11/24

**レジャークラス復活
木曜日20:30-21:10**

プレミアムプログラム



11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 TOP RIDE 15名	10:30~11:00 TRX 15名	10:30~11:00 RADICAL TOP RIDE 15名	11:30~12:00 TRX 15名	10:30~11:00 RADICAL TOP RIDE 15名
11:30~12:00 Hammock Exercise 6名	11:30~12:00 Functional Circuit 15名	11:30~11:50 Stretch Pole® 10名	11:30~12:00 RADICAL TOP RIDE 15名	11:20~11:50 RADICAL TOP RIDE 15名	12:30~13:30 背骨 コンディショニング (有料) 和貝	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® 10名	13:00~13:30 RADICAL TOP RIDE 15名	12:30~13:30 Aerobics ~Skill UP~ (有料) 岩橋	13:00~13:30 Hammock Exercise 6名	12:10~12:30 Stretch Pole® 10名	15:00~15:30 RADICAL TOP RIDE 15名	
13:00~13:40 OXIGENO 15名 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) 和貝	13:00~13:30 TRX 15名	16:00~16:30 RADICAL TOP RIDE 15名	14:00~14:30 Hammock Exercise 6名
14:00~15:00 Special Lesson (有料) 山口	19:30~20:00 TRX 15名	19:30~20:00 RADICAL TOP RIDE 15名	19:30~20:00 RADICAL TOP RIDE 15名	19:30~20:00 Hammock Exercise 6名	17:00~17:30 RADICAL TOP RIDE 15名	15:50~16:50 からだ整え ひきしめる Hammock(有料) 雄谷
	20:20~20:50 RADICAL TOP RIDE 15名	20:30~21:00 TRX 15名	20:30~21:10 OXIGENO 15名 ★ 増井	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 TOP RIDE 15名	20:55~21:25 RADICAL TOP RIDE 15名	21:15~22:15 Special Lesson (有料) 山口	21:30~21:50 Stretch Pole® 10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

