GUNZE SPORTS

2026年4月プログラムタイムテーブル

Mon.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 YOGA 高橋	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:15-10:45 かんたんスイム【クロール/平泳ぎ】 田原
		11:00-11:45 親子スイミングスクール
オススメ 11:50-12:20 RADICAL POWER® 鶴田		
	12:30-13:00 Relax Hammock 中井	
12:45-13:30 MEGADANZ® 山口	NEW 13:15-13:45 筋コンディショニング 中井	
NEW 13:45-14:30 STEP初級 山口		
15:00-16:00 背骨コンディショニング 瀬戸	【有料】15:00-16:00 エアロマニア+ 山口 ※月1限定	
16:30-18:45 ダンススクール		15:30-18:30 スイミングスクール
19:30-20:15 エアロ初中級 岩橋	19:30-20:00 VR TOP RIDE®	
20:30-21:15 STEP初中級 岩橋	20:30-21:00 VR TOP RIDE®	

Tue.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 HIP HOP 内藤	10:20-10:50 筋コンディショニング 徳丸	10:15-10:45 アクアウォーキング 田原
	11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 親子スイミングスクール
11:45-12:30 エアロ初級 堀田	12:15-12:45 StretchPole® 片山	
12:45-13:45 Nani Aloha 堀田	13:00-13:45 OXIGENO® 中西	
14:00-15:00 YOGA静 牧野		
【有料】15:15-16:15 YOGA動 牧野		15:30-18:30 スイミングスクール
16:30-18:45 グンゼのたいいくスクール		
19:30-20:15 OXIGENO® 中西	19:30-20:15 TOP RIDE® 瀬際	
オススメ 20:30-21:15 FIGHT DO® 中西	20:30-21:15 KIMAX 瀬際	
オススメ 21:30-22:15 RADICAL POWER® 瀬際		

Wed.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 ZUMBA® 根本	10:30-11:00 TRX 尾鼻	11:00-11:45 親子スイミングスクール
11:45-12:30 Balletone 根本	11:30-12:00 VR TOP RIDE®	
13:00-13:45 FIGHT DO® 瀬際	13:00-13:30 StretchPole® 徳丸	
14:05-14:50 UBOUND® 瀬際	13:45-14:15 Relax Hammock 片山	
16:30-18:45 ダンススクール		15:30-18:30 スイミングスクール
19:30-20:15 MEGADANZ® 山口	19:30-20:00 Relax hammock 片山	NEW 19:15-20:00 かんたんスイム【四泳法】 田原
20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:00 VR TOP RIDE®	
【有料】21:30-22:30 《1・2・3週目》ダンスマニア 《4週目》エアロマニア 山口		

Thu.

Enjoy	Functional	Pool
オススメ 10:30-11:15 エアロ初級 山崎	10:30-11:00 TRX 中西	10:15-10:45 かんたんスイム【クロール/背泳ぎ】 田原
	11:15-11:45 Relax Hammock 中西	11:00-11:45 親子スイミングスクール
11:45-12:45 YOGA 花木	12:00-12:30 VR TOP RIDE®	
13:00-13:45 STEP初中級 和貝	13:00-13:30 VR TOP RIDE®	
14:00-15:00 背骨コンディショニング 瀬戸	【有料】14:00-14:45 BODY MAKE Rich 和貝	
㊍19:30～ TOP RIDE®	担当者 2日 寺澤 / 9日 寺澤 / 16日 瀬際 / 23日 瀬際	15:30-19:30 スイミングスクール
㊍20:30- 週替わりレッスン	レッスン内容・担当者 X55® 2日 寺澤 / UBOUND® 9日 寺澤 / UBOUND® 16日 瀬際 / UBOUND® 23日 瀬際	
㊍21:30- 週替わりレッスン	レッスン内容・担当者 OXIGENO® 2日 寺澤 / OXIGENO® 9日 寺澤 / POWER® 16日 瀬際 / POWER® 23日 瀬際	
15:30-19:30 スイミングスクール		
オススメ 19:45-20:15 FIGHT DO® 尾鼻	19:30-20:00 TOP RIDE® 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照	
20:30-21:15 週替わり 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照	21:00-21:30 VR TOP RIDE®	
21:30-22:15 週替わり 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照		

Fri.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:15 STEP初級 吉原	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	
オススメ 11:30-12:15 エアロ初級 吉原	NEW 11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 親子スイミングスクール
	NEW 12:00-12:30 筋コンディショニング 徳丸	
12:45-13:45 OXIGENO® 寺澤	13:15-13:45 TRX 片山	
14:00-14:45 STEP初中級 山口	14:00-14:30 StretchPole® 片山	
【有料】15:00-16:00 エアロマニア 山口		15:30-18:30 スイミングスクール
16:30-18:45 ダンススクール		
NEW 19:45-20:30 RADIAL POWER® 友未	20:15-20:45 VR TOP RIDE®	NEW 19:15-20:00 かんたんスイム【四泳法】 田原
NEW 20:45-21:30 ZUMBA satomi	21:00-21:30 VR TOP RIDE®	

Sat.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:15 ボディケアストレッチ 渡邉		10:00-12:00 スイミングスクール
11:30-12:15 エアロ初級 渡邉	12:00-12:30 TRX 中西	
13:00-14:00 UBOUND® 廣瀬	13:00-13:30 VR TOP RIDE®	13:00-17:30 スイミングスクール
14:15-15:15 MEGADANZ® 廣瀬	14:00-14:30 VR TOP RIDE®	
【有料】15:30-16:30 MEGADANZ® フォローアップ 廣瀬		

Sun.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 X55® 寺澤	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミングスクール
	【有料】4/26㊐10:30-11:30 FIGHT DO®テクニック 寺澤 ※X55®はございません。	
11:45-12:45 FIGHT DO® 寺澤	12:00-12:30 Relax hammock 加藤	
13:00-13:45 週替わり	レッスン内容・担当者 ZUMBA® 5日 江嶋 / STEP初中級 12日 松田 / エアロ初中級 19日 松田 / ZUMBA® 26日 江嶋	
14:15-15:00 YOGA静 牧野		
15:15-16:00 機能改善体操 牧野		

タイムテーブル見方 ➤➤➤

プログラムオプション 未契約者も参加可能 VR TOPRIDE®

前月から変更

プレミアムクラス

プログラム参加にあたって

◇プログラムは全て事前予約可能（バーチャルプログラム予約不要）
- ◆予約保有可能数1人5枠 / 1日の参加上限なし
- ◆翌月分プログラム予約開始は毎月23日0：00～となります。
- ◆キャンセルは、レッスン開始30分前までマイページでいただけます。
  レッスン開始30分前を過ぎた場合は、お電話にてご連絡ください。
- ◆入場開始は、レッスン開始10分前から予約した順番で入場となります。

◇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いる発券機で、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時間前からできます。

◇スタジオ内でのマナーについて
- ◆ご家族・ご友人の為に、場所取りや整理券の交換はおやめください。
- ◆携帯電話・スマートフォンは、マナーモードにしてください。
  プログラム中の操作は、ご遠慮ください。

代行案内はコチラから

・プログラム表
・代行案内
こちらから
ご確認できます

定員人数	
道具を使わないクラス	45名
マットを使うクラス	38名
ステップクラス	30名
UBOUND®	
RADICAL POWER®	
KIMAX®	21名
TOP RIDE®	15名
TRX / 腹筋教室	
筋コンディショニング	
ファンクショナルサーキット	12名
Stretch Pole	10名
Hammock	6名