GUNZE SPORTS

2026年7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
オススメ 11:50-12:20 RADICAL POWER® 友末		11:00-11:45 親子スイミングスクール
12:45-13:30 MEGADANZ® 山口	12:45-13:15 Relax Hammock 中井	
	13:15-13:45 筋コンディショニング 中井	
13:45-14:30 STEP初級 山口		
オススメ 15:00-15:45 ボディメンテ・ヨガ 大井	【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
オススメ 19:30-20:15 Balletone 根本	19:30-20:15 VR TOP RIDE®	
20:30-21:15 ZUMBA® 根本	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		
オススメ 12:45-13:45 Nani Aloha 堀田	オススメ 13:00-13:30 StretchPole® 森	
14:00-14:45 OXIGENO® 中西		
16:30-18:45 グンゼのたいいくスクール		15:30-18:30 スイミングスクール
19:45-20:30 UBOUND® 中西	20:00-20:45 VR TOP RIDE®	
20:45-21:30 FIGHT DO® 中西	21:00-21:45 VR TOP RIDE®	

Wed.

Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 ZUMBA® 根本	10:30-11:00 TRX 尾鼻	
	11:30-12:00 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 親子スイミングスクール
11:45-12:30 Balletone 根本		
オススメ 13:00-13:45 骨盤エクササイズ 高田	オススメ 13:00-13:30 スカッとパンチ&キック30 尾鼻	
14:05-14:50 UBOUND® 中西		
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	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	20:30-21:15 VR TOP RIDE®	
【有料】21:30-22:30 ダンスマニア 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	
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		
20:30-21:15 OXIGENO® 羽根	オススメ 20:30-21:00 スカッとパンチ&キック30 尾鼻	
21:30-22:15 UBOUND® 羽根	21:30-22:00 VR TOP RIDE®	

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	11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 親子スイミングスクール
12:30-13:00 筋コンディショニング 中西		
13:15-14:00 OXIGENO® 中西		
14:15-15:00 MEGADANZ® 山口		
【有料】15:15-16:15 エアロマニア 山口	15:00-15:30 TRX 片山	
	15:45-16:05 StretchPole® 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
オススメ 19:45-20:30 RADIAL POWER® 友末	20:00-20:45 VR TOP RIDE®	19:15-20:00 かんたんスイム【四泳法】田原
オススメ 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 渡邊		10:00-12:00 スイミングスクール
オススメ 11:30-12:15 エアロ初級 渡邊	12:00-12:30 TRX 中西	
オススメ 13:00-13:45 X55® 川添	13:00-13:30 VR TOP RIDE®	13:00-17:30 スイミングスクール
オススメ 14:00-14:45 FIGHT DO® 川添	14:00-14:30 VR TOP RIDE®	

Sun.

Enjoy	Functional	Pool
オススメ 10:30-11:30 背骨コンディショニング 冨永	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミングスクール
オススメ 11:45-12:30 週替わり	12:00-12:30 Relax hammock 加藤	
オススメ 12:45-13:30 週替わり		
14:15-15:00 ピラティス Takahiro		
15:15-16:00 骨盤調整YOGA Takahiro		

日11:45～週替わりレッスン内容・担当者

エアロ初級	5日	江嶋
ダンスエアロ	12日	山本
STEP初中級	19日	松田
STEP初中級	26日	江嶋

日12:45～週替わりレッスン内容・担当者

ZUMBA®	5日	江嶋
ZUMBA®	12日	山本
エアロ初中級	19日	松田
ZUMBA®	26日	江嶋

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

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

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。

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®	
スカッとパンチ&キック30	12名
TOP RIDE®	15名
TRX / 腹筋教室	
筋コンディショニング	
Stretch Pole	10名
Hammock	6名