GUNZE SPORTS

2024年6月プログラムタイムテーブル

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:45 機能改善体操 美田	9:30-11:15 ストレッチエリア	10:00-10:30 ホットからだほぐし 動画	親子スクール 10:00-10:45
		10:45-11:00 ホットストレッチ スタッフ	
11:15-12:00 ストレッチエアロ 動画	11:30-12:15 自力筋体 長宗	11:30-21:45 ストレッチエリア	11:15-12:00 機能改善アクア 美田
12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI 整理券			12:10-12:45 かんたんクロール 二反田
13:15-14:00 バレストレッチ 田中悠			
14:15-15:00 かんたんエアロ＆ボディメイク 高松			
15:15-16:00 パワーエアロ★★ 豊島 整理券	バレエスクール 15:00-19:00		スイミングスクール 14:00-19:00
19:20-20:05 ステップアップステップ★ 友兼 (定員40名)	19:15-20:00 綺麗になる3カ 中井		
20:30-21:15 FIGHT DO® 富田 整理券	20:20-21:05 ピラティス 友兼		
	21:25-21:35 LIVE10/UP 富田		

《ジムフロア・プール》 21:45利用終了

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:45 かんたんエアロ 藤井	9:30-13:15 ストレッチエリア	10:00-10:45 ホット 調整ストレッチ Misa	10:00-10:30 アクアエクササイズ TELU
11:00-11:45 美ボディメイク 藤井		11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中井	親子スクール 11:00-11:45
12:15-12:45 UBOUND® 富田 (定員30名) 残1トレ			12:00-12:35 かんたんスイム【バタフライ】 東
13:00-13:30 FIGHT DO® 岡本		13:15-21:45 ストレッチエリア	12:45-13:30 チャレンジスイム 東
13:45-14:15 かんたんエアロ 伸田	13:40-14:25 ピラティス 重田		
14:35-15:20 チャレンジW エアロ★★ 重田 整理券	14:45-15:15 LATIN DANCE		
	15:30-16:00 OXIGENO		
ダンススクール 16:00-19:00	16:15-16:45 FIGHT DO		スイミングスクール 14:00-19:00
	17:15-17:45 HYPER C		
	18:00-18:30 STRETCHING		
19:35-20:05 X55® 岡本 (定員40名)	19:30-20:15 ピラティス 豊島		19:30-20:05 かんたんスイム【クロール＆背泳ぎ】 河内
20:20-21:05 UBOUND® 安良田 (定員30名) 残1トレ 整理券	20:30-21:15 シェイプアップエアロ★ 豊島 整理券		
21:20-21:30 LIVE10/Shape 安良田 残1トレ			

《ジムフロア・プール》 21:45利用終了

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:45 HATAヨガ Tanaka	9:30-13:15 ストレッチエリア	10:00-10:45 ホット 美メイクヨガ 西山	11:00-11:35 かんたんスイム【背泳ぎ】 山崎
11:30-12:15 かんたんエアロ 高松		11:00-11:45 ホットデトックスヨガ Tanaka	11:45-12:30 シャトルスイム 東
12:30-13:15 ダンスエアロ chie			12:45-13:30 アクアエクササイズ 河西
13:30-14:15 自力筋体 長宗	13:30-14:15 筋コンディショニング 瀬尾	13:15-21:45 ストレッチエリア	
14:30-15:15 ZUMBA® chami 整理券	15:30-16:00 MEGADANZ		スイミングスクール 14:00-19:00
体育スクール 15:30-17:45	16:15-16:45 STRETCHING		
19:20-20:05 ZUMBA® TELU 整理券	19:30-20:15 FIGHT DO® (定員30名)		
20:20-21:05 かんたんエアロ 大迫	20:40-21:25 TOP RIDE® 富田 (定員20名)		

《ジムフロア・プール》 21:45利用終了

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:40 かんたんステップ 村方 (定員40名)	10:00-10:30 YOGA	9:30-18:15 ストレッチエリア	親子スクール 10:00-10:45
11:00-11:30 バレトン IZUMI	11:00-11:30 STRETCHING		11:10-11:45 平泳ぎ 河内 残1トレ
11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI 整理券	11:45-12:15 OXIGENO		12:00-12:30 河内流ストレッチ道場 河内
12:45-13:30 かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネスラ 高松		12:45-13:30 アクアエクササイズ 西山
13:45-14:30 チャレンジW エアロ★★ 石田 整理券	13:45-14:30 ピラティス 村方		スイミングスクール 14:00-19:00
14:45-15:30 チャレンジステップ★★ 石田 (定員40名)			
空手スクール 16:50-19:00	15:45-16:15 AERO		
	16:30-17:00 YOGA		
	18:15-21:45 ストレッチエリア		
19:30-20:15 シェイプアップエアロ★ 友兼	19:30-20:15 ホット美メイクヨガ Natsumi web予約		19:30-20:05 かんたんスイム【平泳ぎ＆バタフライ】 向谷
20:30-21:15 ダンスフィット 友兼	20:30-21:00 ホットコンディショニング 二反田 web予約		

《ジムフロア・プール》 21:45利用終了

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:45 バランスコーディネーション 石田	10:00-10:45 かんたんエアロ 北村	9:30-18:00 ストレッチエリア	10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami
11:00-11:45 シェイプアップエアロ★ 石田 整理券	11:00-11:45 ZUMBA® chami 整理券		親子スクール 11:00-11:45
12:00-12:30 UBOUND® 二反田 (定員30名) 残1トレ	12:15-12:45 MEGADANZ FREESTYLE		12:00-12:35 かんたんスイム【クロール】 東
12:45-13:30 ピラティス 田原	13:00-13:30 STRETCHING		
13:45-14:30 かんたんエアロ 田原 整理券	13:45-14:15 YOGA		スイミングスクール 14:00-19:00
	14:45-15:15 MEGADANZ		
	15:30-16:00 LATIN DANCE		
	16:15-16:45 FIGHT DO		
	18:00-21:45 ストレッチエリア		5コース使用
19:30-20:15 FIGHT DO® 安良田 整理券		19:30-20:00 ホットボディメイク 岡本 web予約	
20:45-21:30 MEGADANZ® IZUMI 整理券		20:20-20:50 ホットストレッチ 岡本 web予約	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:45 チャレンジW エアロ★★ 岡野	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa	9:30-10:15 ストレッチエリア	スイミングスクール 9:45-12:00
11:00-11:45 フィットネスパワーヨガ 岡野	11:00-12:45 ストレッチエリア	11:30-12:15 ホットデトックスヨガ 岡重 web予約	
12:15-12:45 X55® 二反田 (定員40名)		12:45-16:30 ストレッチエリア	親子スクール 12:45-14:00
13:00-13:45 ZUMBA® 重田 整理券	13:00-13:30 ハンモックEX 岡本 (定員10名)		
14:15-14:45 ボールエクササイズ 岡重 (定員30名)	14:00-14:30 MEGADANZ FREESTYLE		スイミングスクール 14:00-19:00
15:00-15:45 かんたんエアロ 岡重 整理券	14:45-15:15 FIGHT DO		
16:30-17:15 シェイプアップエアロ★ 大迫	16:00-17:00 大人ダンススクール【スクール会員限定】		
17:30-18:15 RADICAL POWER® 松田 (定員30名)	17:15-19:45 ストレッチエリア	17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫 web予約	5コース使用
18:30-19:15 ZUMBA® miki 整理券			

《ジムフロア・プール》 19:45利用終了

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00-10:30 コアトレ 富田 残1トレ	9:30-14:00 ストレッチエリア	10:15-11:00 ホットデトックスヨガ 西山 web予約	スイミングスクール 9:45-12:00
11:15-12:00 週替わりレッスン		11:15-12:00 ホットボディメイク 西山 web予約	
12:15-13:00 HATAヨガ 大迫			
13:15-14:00 バレトン 大迫		14:00-18:45 ストレッチエリア	
14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名) 残1トレ 整理券	14:15-14:45 OXIGENO		
15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本 整理券	15:00-15:30 STRETCHING		
16:45-16:55 LIVE10/Core 岡本 残1トレ	15:45-16:15 ELEVEN		
	16:30-17:00 YOGA		

《ジムフロア・プール》 18:45利用終了

右のQRコードで プログラムや代行案内等を 確認することができます♪ 読み込んでみてください★

LINE公式アカウント 友だち募集中 QRコードを スキャンしてください♪
- 営業案内
- 代行案内
- ショップセール
- イベント など

スタジオプログラムについて

◆初参加・来館直後の方は、レッスン開始後の入室をご遠慮いただきます。
◆入場前は、スタジオ出入口付近に密集しないようご協力をお願いいたします。
◆場所取りは、ご遠慮ください。
◆途中退室は、周りの方へ十分に配慮いただき、ご退室ください。
◆使用した器具等の後片付けにご協力ください。

映像レッスンについて

・定員:25名
・途中入退場は可能ですが、安全面を考慮し曲と曲の間にご退場ください。
・レッスンの内容によっては、終了時間が前後する場合がございます。
・プログラム中の掛け声はご遠慮ください。
・水分補給は各自のタイミングで行ってください。
・有料レッスン等のイベント開催時は、イベント前後も含め休講することがございます。

●『 選べる映像レッスン 』とは、
ラディカルバーチャルレッスンの中からお好きなクラスをお選びいただき、
自由に体感していただくことができます。
※要予約（予約数は、1枠のみ。レッスン終了後、次回予約可）
※レッスン内容は、リスト内より予約時にお選びいただけます。
※予約時に、参加される全員の方のお名前・レッスン内容を教えてください。
※映像レッスン以外での使用やスタジオ内の機器・備品の使用は禁止とします。
また建物、付帯設備・備品等の破損・紛失をされた場合は、弁償いただきます。

プールプログラムについて

・頭から全身シャワーをあびてください。
・化粧を落としてご利用ください。
・アクセサリー類の着用はお断りさせていただきます。
・飛び込みは禁止とさせていただきます。
・コースは、15名以上:2コース/21名以上:3コース 使用いたします。
参加人数により、使用するコースが変動いたします。

ホットスタジオプログラムについて

・原則、左記【スタジオ利用時のお願い】の通りとなります。
・ご参加される際は、マイページWeb予約サービスよりご予約が必要となります。
※24時間可能 ※場所指定不可 ※電話・窓口の場合、お時間もいただきます。
※2週間先まで予約可能 ※レッスン終了後に次回予約可能 ※予約上限1人1本迄
※当日予約は、レッスン開始1時間前まで ※体調面を考慮し、1日1本までとします。
※当日予約枠に空きがある場合、フロントにて1時間前よりご予約が可能となります。
窓口受付のみとし、来来にWeb予約をしている方でも可。
・参加時の持ち物は、必ずマットに敷く大きめのタオル・汗を拭くハンドタオルを
1枚ずつと、500ml以上のお飲み物をお持ちください。
・参加前後のロッカーからスタジオまでの移動は、必ず履物を履いて移動ください。
・入場の際は、予約者であるか確認をさせていただきます。
マイページWeb予約サービス
▶QRコードを読み込んでください。
※未登録の方は、新規登録が必要となります。

定員人数について

・整理券マークがついているレッスンは、フロントにてレッスン開始90分前より
配布いたします。
・各スタジオ定員人数は、下記の通りとなります。
Aスタジオ 50名 / Bスタジオ 30名 / HOTスタジオ 20名
※ツールに関りのあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて、制限をさせていただきます。
【混合レッスン…ステップクラス・ボールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック】

タイムテーブルの見方

- 整理券 … 整理券をレッスン開始90分前にフロントにて配布します。
- web予約 … 【ホットスタジオプログラム】 Web予約がお勧なプログラム
- 【映像レッスン】 『VIRTUAL・映像レッスン』と記載プログラム
- 太枠は、前月より変更したプログラム
- ストレッチエリア