

2025年5月 スタジオプログラム

グンゼスポーツはびきの

TEL 072-937-3315



	火曜日			水曜日		木曜日			金曜日		土曜日	日曜日
	スタジオ	フリールーム②	ジムプログラム	スタジオ	ジムプログラム	スタジオ	フリールーム②	ジムプログラム	スタジオ	ジムプログラム	スタジオ	スタジオ
9:00												
9:30~10:15	太極拳 中村 (40名)	9:35-10:20 背骨コンディショニング 【有料】 杉村		9:45~10:30 季節のヨガ 杉村 (40名)		9:30~10:15 カラダ調整体操 仁井田(40名)			9:45~10:30 はじめてフラダンス 藤川 (40名)		9:30~10:15 ヨガ&ピラティス Fujion45 大森(40名)	9:40~10:15 35min. 鍛 仁井田 (40名)
10:30~11:15	エナジームーブ 大森 (40名)	10:30~12:00 大人バレエスクール Asuka Ballet Class 【有料】	11:00-11:15 15min.ダンベル 20名	10:45~11:20 35min 鍛 池田(40名)	11:00-11:15 15min.ミニボール 12名	10:30~11:15 ファンムーブ 仁井田 (40名)		11:00-11:15 15min.ダンベル 20名	10:45~11:45 トータル コンディショニング 【有料】 三好	11:00-11:15 15min.潤 24名	10:30~11:05 35min.動 大森 (40名)	10:30~11:15 リフレッシュストレッチ 仁井田 (40名)
11:30~12:15	健美操 大森 (40名)	12:15~13:15 フラダンス 【有料】 Linochau Hula MARIKO	今月の実施日 5/13・27 火曜日	11:35~12:20 オリジナルムーブ 池田 (40名)		11:45~12:30 オキシジェノ 杉村 (40名)	11:30~12:30 プライベート レッスン【有料】 仁井田		12:00~12:45 ファンムーブ 三好 (40名)		11:30~12:15 エナジーステップ 三好 (30名)	11:30~12:15 ファンムーブ 仁井田 (40名)
12:30~13:05	35min.動 三好 (40名)	13:45~14:30 オキシジェノ 杉村 (30名)	毎月:第2・第4火曜日	13:00~14:00 「転ばぬ先の杖」体操 【有料】 影本	~さあ今から始めよう~	12:45~13:30 HIP HOP 塚本 (40名)	12:50-13:05 モモトレ (20名)		13:00~13:45 ストレッチ 影本 (40名)		12:30~13:15 ZUMBA® 三好 (40名)	
13:30~14:15	フラコンディショニング MARIKO (40名)	14:45~15:30 ZUMBA® 西田 (20名)		14:15~14:55 35min 潤&ストレッチ 影本(40名)	15:15-15:30 15min.ダンベル 20名	14:00~14:45 はじめてハタヨガ 石橋 (40名)	13:45~14:30 JAZZダンス 塚本(30名)		14:00~15:00 市の教室 【有料】	14:00-14:15 15min.ダンベル 20名	13:30~14:05 35min 調 ~月~ 影本(40名)	13:30~14:15 健美操 田垣内 (40名)
14:30~15:15	オリジナルムーブ 仁井田 (40名)	15:45~16:20 ストレッチボール 西田 (20名)		15:10~15:45 35min.昇 大森 (30名)		15:00~15:30 ポールエクササイズ 影本 (25名)	15:00~16:00 ハタヨガ スクール【有料】 石橋		15:15~16:00 オリジナルムーブ 池田 (40名)		14:25~14:45 一緒にスロトレ 影本(40名)	
15:30~16:15	リフレッシュストレッチ 仁井田 (40名)			16:00~17:00 ベストコンディショニング 【有料】 大森		15:45~16:30 フープブーン 溝端 (12名)	16:15~17:00 ポールピラティス 吉本 (20名)				15:00~15:45 エナジームーブ 中山 (40名)	15:00~15:45 エナジームーブ 中山 (40名)
18:00~18:45	ピラティスシェイプ 大森 (40名)		18:00-18:15 15min.腹筋 10名	18:00~18:35 35min.動 大森 (40名)		17:00~17:45 エナジームーブ 中山 (40名)					15:30~16:15 骨盤リセット体操 森本 (40名)	16:00~16:45 綺麗になるヨガ 中山 (40名)
19:00~19:45	ZUMBA® 大森 (40名)			18:50~19:35 はじめてハタヨガ 御内(40名)		18:00~18:45 すっきりヨガ 中山 (40名)					16:30~17:15 オキシジェノ 羽根 (40名)	17:00~18:00 ジュニア バレエスクール<シニア> 【有料】
						19:00~19:45 ファンムーブ 濱崎 (40名)					17:30~18:15 ファイドウ 羽根 (40名)	18:00~19:15 ジュニア バレエスクール<シニア> 【有料】
											18:10~18:45 35min.鍛 大森 (40名)	
											19:00~19:45 ファイドウ 羽根 (40名)	

※祝日は17時までのプログラムになります。17時以降スタートするスタジオとフリールーム2・ジムフロアのプログラムは終日ございません。

※月曜祝日は特別プログラムとなり、事前に館内掲示・LINE配信等で告知致します。

※都合により、担当者及び内容が変更になる場合がございます。※スタジオの定員は内容によって異なります。

裸足でご参加可能なプログラム

シェイプアップ・脂肪燃焼	ダンス・振付を楽しむ
ボディメイク・筋力アップ	リラックス・身体の調整
プレミアムプログラム	有料スクール