

# 2025年 5月 A Studio Program

※スタジオプログラムのご参加は、プログラムオプション登録が必要です。

| Tue.                                 | Wed.  | Thu.  | Fri.  | Sat.  | Sun.                                      |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 10:30~11:15<br>ハタヨガ<br>宮本            | 10:30~11:15<br>OXIGENO<br>磯部                  | 10:30~11:15<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>中村  | 10:30~11:15<br>ファンムーブ<br>三浦   | 10:45~11:30<br>ハタヨガ<br>東  | 10:45~11:30<br>ハタヨガ<br>村島                 |
| 11:30~12:15<br>MEGADANZ<br>日根        | 11:30~12:15<br>UBOUND<br>磯部 27名               | 11:30~12:15<br>エナジムーブ<br>大森   | 11:30~12:15<br>オリジナル<br>ステップ<br>三浦 30名  | 11:45~12:15<br>UBOUND<br>磯部 27名   | 11:45~12:30<br>FIGHT DO<br>藤本             |
| 12:30~13:15<br>FIGHT DO<br>日根        | 12:30~13:15<br>エナジムーブ<br>島田                   | 12:30~13:00<br>RADICAL<br>POWER<br>藤本 25名   | 12:30~13:15<br>フローヨガ<br>~Basic~<br>宮本   | 12:30~13:15<br>workout<br>yoga<br>奥田  | 12:45~13:15<br>RADICAL<br>POWER<br>藤本 25名 |
| 13:30~14:15<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>島田 | 13:30~14:15<br>リトモス<br>島田                     | 13:15~14:00<br>シンプル<br>ステップ<br>江崎 30名   | 13:30~14:15<br>FIGHT DO<br>羽根   | 13:30~14:15<br>MEGADANZ<br>磯部   | 13:30~14:15<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>三浦      |
| 14:30~15:15<br>ファンムーブ<br>島田          | 体操スクール  | 14:15~15:00<br>ZUMBA®<br>江崎   | GUNZE<br>SPORTS   | 14:30~15:05<br>かんたん<br>ダンスエアロ<br>磯部   | 14:30~15:15<br>オリジナル<br>ステップ<br>三浦 30名    |
| 18:45~19:30<br>FIGHT DO<br>藤本        | 19:00~19:45<br>★<br>RADICAL<br>~WEEKLY~<br>日根 | 19:00~19:30<br>はじめて<br>ステップ<br>中村 30名   | 18:45~19:30<br>シンプル<br>ステップ<br>東 30名  | ▼Aスタジオinfo▼<br>リラックスクラス 定員 45名<br>ダンス/アクティブクラス 定員 40名   |   |
| 19:45~20:30<br>オリジナル<br>ステップ<br>三浦   | 19:55~20:40<br>オリジナル<br>ムーブ<br>日根             | 19:45~20:30<br>UBOUND<br>磯部 27名   | 19:45~20:30<br>MEGADANZ<br>磯部   | ツール使用クラス 定員 各表記<br>赤枠 前月からの変更クラス<br>【サーバーメンテナンスのご案内】<br>毎月第3木曜日は、AM0:00~AM7:00まで<br>マイページがご利用いただけません。 |   |
| GUNZE<br>SPORTS                      |   | ★<br>RADICAL<br>~WEEKLY~<br>7日 FIGHT DO<br>14日 MEGA DANZ<br>21日 FIGHT DO<br>28日 MEGA DANZ |  スタジオプログラム web予約はこちらから<br><a href="http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage">http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage</a><br>※4/22※0:05~5月のweb予約受付開始 |   |   |

【営業時間】  
平日  
10:00~21:00  
土日祝  
10:00~18:00  
【休館日】  
月曜日  
【TEL】  
0744-21-2600

芝生エリア「FUN ZONE(ファンゾーン)」にて「FUNトレ」実施中★  
●FUN ZONE(ファンゾーン)/FUNトレ(ファントレ)とは？  
FUNCTIONAL(ファンクショナル)と、FUN(ファン)を掛け合わせた  
トレーニングエリアです。FUNCTIONAL “機能”  
「歩く/走る・モ/を持ちあげる・バランスをとる」  
など様々な動作で運動機能を鍛え、自分至上最高のかがに  
なれるプログラムを提供します。もちろんFUN “楽しい”  
を大切にしていますので、安心してご参加ください★  
※FUNトレは全会員様ご参加いただけます。  
※予約不要です。開始時刻にFUN ZONEにお集まりください。



# B Studio Program

※VRレッスン (RADICAL VIRTUAL) は、全会員様ご参加いただけます。

| Tue.  | Wed.   | Thu.  | Fri.  | Sat.  | Sun.   |
|---|--|---|---|---|--|
| 10:30~11:00<br>TOP RIDE<br>仲 6名   | 10:30~11:15<br>フラダンス<br>北野   | 10:30~11:15<br>【PREMIUM】<br>ごほろび<br>ハンモック<br>西脇   | 10:30~11:00<br>UBOUND<br>11:30~12:00<br>X55   | 体操スクール  | 10:30~10:45<br>STRETCHING<br>11:00~11:30<br>MEGA DANCE<br>11:45~12:15<br>LATIN DANCE<br>12:45~13:15<br>X55<br>13:30~14:00<br>KIMAX (定員12名) |
| 11:30~12:00<br>RADICAL POWER<br>12:15~12:45<br>RADICAL AERO<br>13:00~13:30<br>X55<br>13:45~14:15<br>RADICAL POWER                             | 11:30~12:00<br>MEGA DANZ<br>12:15~13:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>KEI  | GUNZE<br>SPORTS<br>12:30~13:30<br>【PREMIUM】<br>機能改善<br>プログラム<br>大森  | 12:30~13:00<br>TOP RIDE<br>仲 6名<br>13:45~14:15<br>MEGA DANZ<br>14:30~15:00<br>UBOUND  | GUNZE<br>SPORTS<br>13:45~14:15<br>X55<br>14:30~15:00<br>OXIGENO<br>15:15~15:45<br>FIGHT DO<br>16:00~16:30<br>KIMAX (定員12名)  | 14:15~14:45<br>RADICAL POWER<br>14:30~15:00<br>OXIGENO<br>15:15~15:45<br>FIGHT DO<br>16:00~16:30<br>KIMAX (定員12名)                          |
| 14:30~15:00<br>UBOUND<br>15:15~15:45<br>LATIN DANCE<br>16:00~16:30<br>HYPER C<br>16:45~17:15<br>RADICAL POWER<br>18:00~18:30<br>KIMAX (定員12名) | 13:30~14:30<br>【PREMIUM】<br>ハンモック<br>ヨガ<br>磯部<br>15:00~15:30<br>RADICAL POWER<br>15:45~16:15<br>UBOUND<br>16:30~17:00<br>MEGA DANZ | 13:45~14:45<br>【PREMIUM】<br>太極拳<br>金田<br>18:00~18:30<br>FIGHT DO<br>18:45~19:30<br>【PREMIUM】<br>ハナドリー・ホックス<br>※機能改善<br>三浦 | 15:15~15:45<br>RADICAL AERO<br>16:00~16:30<br>FIGHT DO<br>16:45~17:00<br>HYPER C<br>17:15~17:45<br>UBOUND<br>18:00~18:30<br>X55<br>18:45~19:30<br>OXIGENO<br>磯部 | ▼Bスタジオinfo▼<br>※事前予約不要<br>※アタッチメントをつけていなくても受講可<br>リラックスクラス 定員 18名<br>ダンス/アクティブクラス 定員 15名<br>Gritter's 各会員制クラス<br>月4回受講可<br>【PREMIUM】 「もっと」を叶える<br>有料プログラム<br>★PREMIUMのため、休講となる日がございます<br>14:30~15:30<br>5/17<br>ヨガ&ピラティス<br>【PREMIUM】の一覧<br> |  |
| 19:45~20:30<br>【会員制】<br>Gritter's<br>Studio<br>STAFF  | 20:00~20:30<br>UBOUND<br>藤本 15名  | 19:45~20:30<br>【会員制】<br>Gritter's<br>Studio<br>STAFF  | 20:00~20:30<br>FIGHT DO   |   |  |

※VRレッスンのご参加は、予約不要です。開始時間までに、Bスタジオに入場ください。  
※PREMIUMプログラム・サタデーPREMIUM共に、4/22※0:05~web予約受付開始

【マイページからできること】  
全会員様、便利なマイページをご登録・ご利用ください。  
・会員登録QRコード提示(チェックイン/アウト、レッスン予約/発券いただけます)  
・クラブからのお知らせ確認  
・施設をご利用いただいた日の確認 ・月々の会費のお支払い、入金状況の確認  
・施設で購入や、参加した有料レッスン履歴確認 ・休会、退会などの諸手続き

イオンモール 榎原 2F  
ガンゼスポーツ 榎原 TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

【お知らせ】  
ガンゼスポーツ 榎原の公式LINEメニューに  
マイページリンクを追加いたしました♪  
LINEお友達登録がまだの方は、下記より  
おともだち登録いただけます。 LINEお友達  
▼登録はコチラ▼  


■ 申込み開始日 **4/22(火) 0:05~** ■ 申込/キャンセル方法 **WEBマイページ**

■ 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

### ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 5/13, 5/20, 5/27

18:45~19:30

【料金】 1,100円 (税込)

【定員】 6名 ※最少催行2名

Bスタジオ

【担当】 三浦 弘美



折りたみのできる、変幻自在のワークアウトツールを使用します。『有酸素運動・筋トレ・調整系』全ての運動を45分間で行います。忙しい日は、これ1本で完結!

### ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 5/7, 5/14, 5/21, 5/28

13:30~14:30

【料金】 550円 (税込)

【定員】 8名 ※最少催行3名

Bスタジオ

【担当】 磯部



ハンモックを使用した空中ヨガです。身体を包んだり、腕や脚を引掛けたりしながらヨガのポーズを行います。ハンモックならではの浮遊感、心地よさを体感していただけます。

### ごほうびハンモック 木曜日

【日時】 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29

10:30~11:15

【料金】 550円 (税込)

【定員】 8名 ※最少催行2名

Bスタジオ

【担当】 西脇



ハンモックをつかったメンテナンスクラスです。どなたにでもできるポーズと呼吸で、軽やかになるココロとカラダを実感していただけます。

### 太極拳 木曜日

【日時】 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29

13:45~14:45

【料金】 1,100円 (税込)

【定員】 10名 ※最少催行2名

Bスタジオ

【担当】 金田 由佳利



ゆったりとした呼吸のなかで、絶えず重心移動をすることで骨・筋肉・関節を鍛えます。また扇を使うことで、身体のバランス感覚を養うことができます。

### 機能改善プログラム 木曜日

【日時】 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29

12:30~13:30

【料金】 1,100円 (税込)

【定員】 15名 ※最少催行2名

Bスタジオ

【担当】 大森 千恵



本来の関節の動き、筋肉の使い方をマスターし、思い通りに「動く・踏ん張る・疲れにくい」身体を目指します。

## ~ PREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ~

- 申込開始日 前月22日 0:05~ WEBマイページにて受付
- PREMIUMプログラムのキャンセルは、**前日営業終了まで**にお願い致します。  
(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)
- 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。  
(休講の場合、マイページ・LINEより連絡配信いたします)
- PREMIUMプログラムは、**プログラムオプション契約の有無に関係なく、上記金額にてご参加いただけます。**

お問い合わせは  
こちらへ ▶▶

イオンモール 榎原 2F  
**ガンゼスポーツ 榎原**

TEL.0744-21-2600

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索



土曜日

## サタデーPREMIUM

### 5/17 ヨガ&ピラティス

- 【時間】 14:30~15:30  
【料金】 1,100円 (税込)  
【定員】 15名 ※最少催行6名  
Bスタジオ  
【担当】 大森



月替わりのテーマで、自身のカラダと向き合い  
正しい姿勢や動作(ポーズ)の習得を目指すクラスです！  
カラダをもっとしなやかに美しく動かすことができるように  
一緒にトライしてみましょう★

#### ～ PREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 榎原店会員 前月22日 0:05～ WEBマイページにて受付  
他店舗会員/非会員 前月25日 12:00～ (窓口・TEL予約)
- PREMIUMプログラムのキャンセルは、前日営業終了までをお願い致します。  
(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)
- 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。  
(休講の場合、マイページ・LINEより連絡配信いたします)
- プログラムオプション契約の有無に関係なく、榎原店会員様は上記金額にて  
ご参加いただけます。
- 榎原店以外のお客様は、参加料金に加え施設利用料金を頂戴いたします。  
他店舗：他店舗利用料 レギュラー(正)会員510円 正会員以外1,020円  
非会員：ビジター利用料 2,040円

▼▼PREMIUMプログラムのお申込み・お問い合わせ▼▼

イオンモール榎原2F  
Gunze Sports 榎原

TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

Gunze Sports 検索

