


	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	
10:00	ピラティス40 (小木曾) 定員60名	【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原) ※第3.5週休講	AQUA35min 動 (鉄川) 定員60名	カラダ調整体操 (由良) 定員60名	オリジナルムーブ ~ラデン~ (三井) 定員40名	AQUA35min 歩 (幸松) 定員60名	ウェープリングストレッチ (三井) 定員40名	エアロ (定員30名)	【※プレミアム※】 プライベートレッスン① (幸松)	OXIGENO (安宅) 定員60名	ラテンダンス (定員30名)	AQUA35min 動 (社) 定員60名	ステップ コンディショニング (雄谷) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	フラダンス (eiko) 定員60名	肩こり腰痛すっきり リズムヨガ (雄谷) 定員40名			
11:00	姿勢改善体操 (藤原) 定員60名	エナジームーブ (釣) 定員40名	バタフライ 初級 (鉄川) 定員50名	ピラティスシェイプ (由良) 定員60名	背骨コンディショニング (三井) 定員40名	はじめてスイム (幸松) 定員25名	シンプルステップ (三井) 定員40名	【※プレミアム※】 BDOY メンテナンス Plus (市村) ①10:30~11:00 ②11:05~11:35	【※プレミアム※】 プライベートレッスン② (幸松)	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	エアロ (定員30名)	平泳ぎ 初級 (社) 定員50名	機能改善チューブ トレーニング (雄谷) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 小学生クラス	【※大人スクール※】 HULA♡'OLU'OLU (eiko)	11:00~11:30 コンディショニング ボール (雄谷) 定員40名			
12:00	ハタヨガ (王) 定員60名	ボール&ストレッチ (由良) 定員40名	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	RADICAL POWER (奥村) 定員40名	【※プレミアム※】 BDOY メンテナンス Plus (市村) ①12:00~12:30 ②12:35~13:05	【※プレミアム※】 月替わり45 (KAZU)	フィットネス パワーヨガ45 (市村) 定員60名	FIGHT DO (北崎) 定員40名	背泳ぎ 初級 (幸松) 定員50名	バリエーション (安宅) 定員60名	パーダンス (Kazumi) 定員40名	12:00~12:30 【※プレミアム※】 セミプライベート レッスン (社) web	ボクシング エクササイズ (眞田) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	12:40~13:10 ラテンダンス (定員30名)			
13:00	MEGA DANZ (MARIA) 定員60名	【※プレミアム※】 エンジョイ ステップ (王) web	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	MEGA DANZ (三井) 定員60名	ウェーブストレッチ (市村) 定員40名	クロール 初級 (KAZU) 定員50名	【※プレミアム※】 Holo i mua ♪ @luana (mutsumi) web	ジャストストレッチ (初瀬) 定員40名	スイムトレーニング 1000 (貞生) 定員50名	POWER CARDIO (奥村) 定員40名	MEGA DANZ (定員30名)	12:20~13:00 ボクシング エクササイズ (眞田) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	FIGHT DO (糸数) 定員60名	12:50~13:35 FIGHT DO (糸数) 定員60名	12:40~13:10 ラテンダンス (定員30名)			
14:00	OXIGENO (奥村) 定員60名	X55 (定員10名)		【※プレミアム※】 Lockdance Fresh (芳賀) web	UBOUND (定員10名)	中級スイム ~4泳法~ (KAZU) 定員50名	ボディシェイパー (釣) 定員60名	ジャズ30 (初瀬) 定員40名		フリースタイルダンス (大西) 定員60名	MEGA DANZ (定員30名)	13:45~14:20 AQUA35min 動 (小村) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	UBOUND (谷田) 定員25名	14:00~14:45 UBOUND (谷田) 定員25名	14:30~15:00 エアロ (定員30名)			
15:00		15:30~16:30	15:30~18:30		15:45~18:45	15:30~18:30	BAILA BAILA (大西) 定員60名	【※プレミアム※】 ジャズ (初瀬) (2・3週目のみ) web	15:30~18:30	ZUMBA40 (大西) 定員60名	15:20~16:05 【※プレミアム※】 1・3・5週目 ウィンヤサフロー 2・4週目 姿勢改善ヨガ (眞田) 最少参加人数: 3名	15:30~18:30	【※大人スクール※】 Luana Hula (mutsumi) web	15:35~16:35	15:15~16:00	15:15~16:00	X55 (定員10名)		
16:00	【※ジュニアスクール※】 JDAC ダンススクール	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	16:15~17:15	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 JUMPS公認 チャダンススクール web	16:00~17:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	16:00~17:00	16:00~17:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原) ※第3.5週休講	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	OXIGENO (定員30名)		
17:00	【※ジュニアスクール※】 JDAC ダンススクール	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:30~18:30	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 JUMPS公認 チャダンススクール web	17:15~18:15	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~18:00	17:00~18:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	16:55~17:25	X55 (定員10名)	17:15~18:00	17:15~18:00	FIGHT DO (定員30名)		
18:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:25~19:55	【※ジュニアスクール※】 体操スクール アクロバットクラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:40~19:10	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:40~19:10	18:00~19:00	18:00~19:00	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:15~19:00	MEGA DANZ (中尾) 定員60名	18:15~19:00	18:15~19:00	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)		
19:00	RADICAL POWER (糸数) 定員40名	OXIGENO (定員30名)		ZUMBA (大西) 定員60名	X55 (定員10名)	初級スイム (KAZU) 定員50名	UBOUND (谷田) 定員25名	19:15~20:00	HYPER C (定員30名)	19:30~20:15	19:30~20:00	19:00~19:45	18:45~19:15	MEGA DANZ (中尾) 定員60名	18:25~19:10	18:45~19:15	OXIGENO (定員30名)		
20:00	フィットネス パワーヨガ40 (市村) 定員60名	MEGA DANZ (定員30名)	AQUA35min 動 (鉄川) 定員60名	FIGHT DO (北崎) 定員60名	20:20~21:00 週替り (三井) ウェーブストレッチ (1・3・5週) 背骨コンディショニング (2・4週) 定員40名 長めのタオルをお持ちください。	バタフライ 初級 (KAZU) 定員50名	ファンムーブ (三井) 定員60名	20:20~21:05	20:20~21:05	20:30~21:15	20:30~21:05	20:00~20:45	20:20~20:50	17:15~18:00	17:40~18:10	17:40~18:10	MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)		
21:00	FIGHT DO (糸数) 定員60名	ELEVEN (定員30名)	背泳ぎ 初級 (鉄川) 定員50名		21:20~21:50	マスターズ トレーニング60 (KAZU) 定員50名	MEGA DANZ (三井) 定員60名	21:20~22:00	21:20~22:00	21:00~21:50	21:00~21:50	21:00~21:35	21:05~21:35	18:15~19:00	18:25~19:10	18:25~19:10	OXIGENO (定員30名)		
22:00	タイムテーブルの見方			脂肪を燃やす	ボディメイク	リラックス 体の調整	ダンス 振付を楽しむ	泳法指導	有料レッスン	有料スクール	映像レッスン	前月より変更、 追加したクラス							

ガンゼスポーツ西明石店LINE公式アカウント
友だち募集中
代行案内・プログラム情報はLINEが便利です



- ・レッスン開始30分前より整列、15分前には所定の場所でお待ちください。
- ・web予約対象プログラムはご予約後、発券の上、整列下さい。
- ・※参加券の譲渡、キャンセルの未手続きが続く場合はアカウントを停止させていただきます。
- ・その他定員オーバーのクラスは抽選参加となります。
- ・代行案内はHP、2F掲示板にて告知致します。
- ・祝日、GW、お盆、年末年始は特別プログラムにさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。
- ・祝日の19:00以降のプログラムはCLOSEとさせていただきます。

◆毎週金曜日は休館日となります。