2024年　4月　レッスンタイムテーブル

グンゼスポーツ西明石

月曜日

3階 Aスタジオ
- 10:00～10:40 ピラティス40（小木曽）定員60名
- 11:05～11:50 姿勢改善体操（藤原）定員60名
- 12:10～12:50 ハタヨガ（王）定員60名
- 13:15～13:55 MEGA DANZ（MARIA）定員60名
- 14:15～14:55 OXIGENO（宮川）定員60名
- 19:10～19:50 RADICAL POWER（糸数）定員35名
- 20:10～20:50 フィットネスパワーヨガ40（市村）定員60名
- 21:10～21:50 FIGHT DO（糸数）定員60名

2階 Bスタジオ
- 9:45～10:45 【※大人スクール※】姿勢改善教室（藤原）
- 11:00～11:45 エナジームーブ（釣）定員40名
- 12:15～12:55 ボール＆ストレッチ（由良）定員40名
- 13:15～14:05 【※プレミアム※】エンジョイ ステップ（王）
- 14:25～15:10 X55（定員10名）
- 15:30～16:30 【※ジュニアスクール※】JDAC ダンススクール
- 16:45～17:45 【※ジュニアスクール※】JDAC ダンススクール
- 18:25～18:55 X55（定員10名）
- 19:10～19:40 OXIGENO（定員30名）
- 20:00～20:45 MEGA DANZ（定員30名）
- 21:00～21:30 RADICAL ONE（定員30名）

プール
- 10:25～11:00 AQUA35min 動（鉄川）定員60名
- 11:20～12:05 クロール 初級（鉄川）定員50名
- 12:15～13:00 【※プレミアム※】月替わり45（鉄川）
- 13:15～14:00 【※プレミアム※】月替わり45（鉄川）
- 15:30～17:30 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 17:45～18:45 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス
- 20:00～20:35 AQUA35min 動（鉄川）定員60名
- 20:50～21:35 バタフライ 初級（鉄川）定員50名

火曜日

3階 Aスタジオ
- 9:55～10:35 カラダ調整体操（由良）定員60名
- 10:55～11:40 ピラティスシェイプ（由良）定員60名
- 12:00～12:40 RADICAL POWER（奥村）定員35名
- 13:05～13:50 MEGA DANZ（三井）定員60名
- 14:30～15:30 【※プレミアム※】Lockdance Fresh（芳賀）
- 16:00～17:00 【プレミアム】レンタルスタジオ
- 17:30～18:30 【プレミアム】レンタルスタジオ
- 19:15～20:00 ZUMBA（大西）定員60名
- 20:30～21:15 UBOUND（谷田）定員25名

2階 Bスタジオ
- 10:00～10:40 オリジナルムーブ～ラテン～（三井）定員40名
- 11:00～11:40 背骨コンディショニング（三井）定員40名 web
  - 長めのタオルをお持ちください。
- 12:00～13:00 【※プレミアム※】BDOY メンテナンス Plus ※1･2･3週目のみ（市村）※4･5週目→休講 web
- 13:20～14:00 ウェーブストレッチ（市村）定員40名
- 14:15～14:45 FIGHT DO（定員30名）
- 15:00～15:30 RADICAL ONE（定員30名）
- 15:45～18:45 【※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※】体操スクール 小学生クラス
- 【※ジュニアスクール※】体操スクール アクロバットクラス
- 19:10～19:55 X55（定員10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 web
  - 長めのタオルをお持ちください。
- 21:20～21:50 MEGA DANZ FREESTYLE（定員30名）

プール
- 10:15～10:50 AQUA35min 歩（幸松）定員60名
- 11:00～11:40 はじめてスイム（幸松）定員25名 web
- 12:15～13:00 【※プレミアム※】月替わり45（KAZU）
- 13:15～14:00 背泳ぎ 初級（KAZU）定員50名
- 14:15～15:00 中級スイム～4泳法～（KAZU）定員50名
- 15:30～18:30 【※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 小学生クラス
- 【※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※】スイミング 小学生クラス
- 19:00～19:45 初級スイム（KAZU）定員50名
- 19:55～20:40 クロール 初級（KAZU）定員50名
- 20:50～21:50 マスターズトレーニング60（KAZU）定員50名

水曜日

3階 Aスタジオ
- 10:00～10:35 35min 昇（賀田）定員40名
- 10:55～11:25 背骨コンディショニング（賀田）定員60名
  - 長めのタオルをお持ちください。
- 11:45～12:30 フィットネスパワーヨガ45（市村）定員60名
- 12:50～13:35 【※プレミアム※】Holo i mua ♫ @luana（mutsumi） web
- 14:10～14:55 ボディーシェイパー（釣）定員60名
- 15:15～16:00 BAILA BAILA（釣）定員60名 web
- 19:20～20:00 UBOUND（宮川）定員25名
- 20:20～21:00 週替りレッスン（三井）ファンムーブ→1･3･5週 con salsa→2･4週 定員60名
- 21:20～22:00 MEGA DANZ（三井）定員60名

2階 Bスタジオ
- 10:00～10:40 ウェーブストレッチ（三井）定員40名
- 11:00～11:40 OXIGENO（奥村）定員40名
- 12:00～12:45 FIGHT DO（定員30名）
- 13:00～13:45 ジャズストレッチ（初瀬）定員40名
- 14:05～14:35 ジャズ30（初瀬）定員40名
- 14:55～15:40 【※プレミアム※】ジャズ（初瀬）（2･3週目のみ） web
- 16:30～17:30 【※ジュニアスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール
- 18:40～19:10 HYPER C（定員30名）
- 19:30～20:00 MEGA DANZ（定員30名）
- 20:20～21:05 【※プレミアム※】KIMAX（糸数） web
- 21:20～21:50 エアロ（定員30名）

プール
- 10:10～10:40 【※プレミアム※】プライベートレッスン① （幸松） web
- 10:45～11:15 【※プレミアム※】プライベートレッスン② （幸松） web
- 11:30～12:15 平泳ぎ 初級（幸松）定員50名
- 12:30～13:15 スイムトレーニング1000（日栄）定員50名
- 15:30～18:30 【※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 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

木曜日

3階 Aスタジオ
- 10:00～10:45 OXIGENO（安宅）定員60名
- 11:05～11:50 MEGA DANZ（安宅）定員60名
- 12:10～12:55 バレエストレッチ（小木曽）定員60名
- 13:15～13:55 POWER CARDIO（奥村）定員35名
- 14:15～15:00 フリースタイルダンス（大西）定員60名 web
- 15:20～16:00 ZUMBA40（大西）定員60名
- 19:30～20:15 MEGA DANZ（安宅）定員60名
- 20:35～21:20 週替わりレッスン（安宅）X55→1･3･5週 OXIGENO→2･4週 定員60名
  - X55：定員40名
  - OXIGENO：定員60名

2階 Bスタジオ
- 10:15～10:45 ラテンダンス（定員30名）
- 11:00～11:30 エアロ（定員30名）
- 12:05～12:50 ベリーダンス（Kazumi）定員40名
- 13:10～13:55 MEGA DANZ（定員30名）
- 14:15～15:00 週替わりレッスン（岡田）ヨガ→1･3･5週 初級エアロ→2･4週目 定員40名
- 15:20～16:05 【※プレミアム※】1･3･5週目 ヴィンヤサフロー 2･4週目 姿勢改善ヨガ（岡田） web
- 18:45～19:15 エアロ（定員30名）
- 19:30～20:00 ラテン ダンス（定員30名）
- 20:20～20:50 FIGHT DO（定員30名）
- 21:05～21:35 ELEVEN（定員30名）

プール
- 10:15～10:50 AQUA35min 動（辻）定員60名
- 11:05～11:50 バタフライ 初級（辻）定員50名
- 12:00～12:30 【※プレミアム※】セミプライベートレッスン（辻） web
- 13:45～14:20 AQUA35min 動（小村）定員60名
- 15:30～17:30 【※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 小学生クラス

土曜日

3階 Aスタジオ
- 10:00～10:45 ステップコンディショニング（雄谷）定員40名 web
- 11:15～12:00 機能改善チューブトレーニング（浜田）定員60名 web
- 12:20～13:00 ボクシングエクササイズ（浜田）定員60名
- 13:20～14:00 RADICAL POWER（糸数）定員35名
- 14:30～15:45 【※大人スクール※】Luana Hula（mutsumi）
- 17:15～18:00 FIGHT DO（中尾）定員60名
- 18:15～19:00 MEGA DANZ（中尾）定員60名

2階 Bスタジオ
- 9:15～12:15 【※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※】体操スクール 小学生クラス
- 【※ジュニアスクール※】体操スクール アクロバットクラス
- 12:45～13:15 MEGA DANZ FREESTYLE（定員30名）
- 13:35～14:15 ボール＆ストレッチ（藤原）定員40名 web
- 14:35～15:20 姿勢改善体操（藤原）定員40名 web
- 15:35～16:35 【※大人スクール※】姿勢改善教室（藤原）※第3.5週休講
- 16:55～17:25 X55（定員10名）
- 17:40～18:10 MEGA DANZ FREESTYLE（定員30名）
- 18:25～19:10 OXIGENO（定員30名）

プール
- 9:00～12:00 【※ジュニアスクール※】スイミング 小学生クラス 幼児クラス
- 【※ジュニアスクール※】スイミング 幼児クラス
- 13:00～16:00 【※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 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

日曜日

3階 Aスタジオ
- 10:00～10:45 フラダンス（eiko）定員60名
- 11:15～12:30 【※大人スクール※】HULA♡ 'OLU'OLU（eiko）
- 12:50～13:35 FIGHT DO（糸数）定員60名
- 14:00～14:45 UBOUND（谷田）定員25名

2階 Bスタジオ
- 10:00～10:45 肩こり腰痛すっきりリズムヨガ（雄谷）定員40名
- 11:00～11:30 コンディショニングポール（雄谷）定員40名
- 11:55～12:25 RADICAL ONE（定員30名）
- 12:40～13:10 ラテンダンス（定員30名）
- 13:25～14:10 MEGA DANZ（定員30名）
- 14:30～15:00 エアロ（定員30名）
- 15:15～16:00 X55（定員10名）
- 16:15～17:00 OXIGENO（定員30名）
- 17:15～18:00 FIGHT DO（定員30名）

プール

タイムテーブルの見方　脂肪を燃やす　ボディーメイク　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

グ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・プログラム確認はLINE@が便利！

- ・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頂きます。
- ・その他定員オーバーのクラスは抽選参加なります。
- ・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とさせて頂きます。

◆毎週金曜日　は休館日となります。