2024年 4月 富山市民プラザ プログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ
10:00	↓途中入水・途中退水OK 10:10~10:30 やわゆるウォーク 有井		10:30~11:15 目指せ25m 背泳ぎ 寺坪	10:15~11:30 成人ピラティス スクール 阿閉		有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	10:30~11:15 アクアエアロ 松永	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。		有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。
11:00	10:45~11:30 ベビー スイミング	10:45~11:30 ハタヨガ 荒井	↓途中入水・途中退水OK 11:30~11:50 やわゆるウォーク 寺坪		10:45~11:30 ベビー スイミング		11:20~11:50 目指せ25M平泳ぎ 有井	11:20~12:05 ピラティス conditioning 池永	10:45~11:30 ベビー スイミング	
12:00	11:45~12:15 アクア30 有井	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	11:55~12:40 アクアエアロ 寺坪	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	11:45~12:15 目指せ25Mクロール 横内		12:00~12:45 脂肪燃焼スイム 松永		11:45~12:30 目指せ50M 背泳ぎ 寺坪	
13:00	12:30~13:00 目指せ50Mクロール 有井		13:00~14:00 成人スイミング スクール 今井		12:25~12:55 水中健康運動 竹沢		12:45~13:45 成人スイミング スクール 有井	12:45~14:00 成人ピラティス スクール 石黒	12:45~13:15 アクアウォーク 寺坪	
	13:05~13:50 目指せ25M バタフライ 竹沢				13:05~13:50 目指せ50M 平泳ぎ 今井				13:20~13:50 アクア30 寺坪	
14:00	14:00~14:45 有料スクール 竹沢						14:00~14:30 水中健康運動 有井	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。		
15:00	プールプログラム1コースにつき定員15名とさせて頂き、参加者数に応じてコース利用数を調整いたします。									
	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用	
16:00		16:45~17:45 空手スクール				16:45~17:45 空手スクール				16:00~18:40 スタジオ スクール
17:00								17:00~18:40 スタジオ スクール		
18:00				有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。						
19:00	19:00~19:30 アクア30 中道	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	19:00~20:00 成人スイミング スクール 有井	19:15~20:30 成人ピラティス スクール 阿閉		19:15~20:30 成人ピラティス スクール 石黒		有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	19:00~19:30 アクア30 松永	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。
20:00	19:35-20:20 目指せ50M バタフライ 今井		20:00~20:30 脂肪燃焼スイム 今井		19:30-20:15 スイミングサークル 今井					

→前月と変更があるプログラム

脂肪燃焼 | 泳ぎを楽しむ | 身体の調整 | スクール | 有料プログラム

2024年4月　富山市民プラザ プログラム

	土曜日		日曜日	
	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ
10:00	9:40-10:40 スイミングスクール ※3コース使用	9:15-11:15 スタジオ スクール	9:40-12:40 スイミングスクール ※2~3コース使用	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認下さい。
11:00	10:45-11:30 ベビー スイミング			
12:00	11:45-12:30 鬼キック クロール・バタフライ 今井	11:30-12:45 成人ピラティス スクール 阿閉or石黒		
13:00	12:35-13:05 目指せ個人メドレー 松永			
14:00	13:15-14:00 アクアエアロ 松永	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認下さい。	14:00-14:30 アクアエクササイズ 有井	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認下さい。
15:00	14:30-18:30 スイミング スクール ※15:30-17:30は 全コース使用の為、 プールをご利用 できません。		15:45~16:45 成人スイミング スクール 水口	
16:00				
17:00				
18:00		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認下さい。		
19:00	18:50-19:20 脂肪燃焼ウォーク 有井			

『初心者向けレッスンマーク』

レッスン参加が初めての方は
このマークがあるレッスンから
参加してみましょう。

プールプログラム参加について

- 安全面を考慮し、プログラム途中からのご参加はご遠慮いただいております。
- ※『やわゆるウォーク』(月曜日10:10~・火曜日11:30~)は途中入場・途中退出可能です。
- レッスン中、体調不良で退出された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- 祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講とさせて頂きます。
- クラス内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HP・公式LINEをご覧下さい。)

プログラム紹介

目指せ25M〇〇	レベル★	各泳法の基本をマスターして25M完泳を目指します。
目指せ50M〇〇	レベル★★	25M完泳できる方がより効率よく泳ぐ方法の取得を目指すクラスです。
鬼キック〇〇	レベル★★	各泳法のキックを鬼のようにたくさん練習します。キックの上達に欠かせないクラスです。
スイミングサークル	レベル★★★	泳ぎのスピード・持久力向上を目指すクラスです。1,500M~2,000Mを目安に泳ぎます。
脂肪燃焼スイム	レベル★★★	クロールをメインに長距離練習をします。45分で1,800M~2,000Mを目安に泳ぎます。
目指せ個人メドレー	レベル★★★	個人メドレーを泳ぐための練習を行うクラスです。各泳法のフォームやターンなど細かい練習を実施します。
やわゆるウォーク	レベル★	途中参加、途中退出OK!ご自身のペースで水中を歩くクラスです。
水中健康運動	レベル★	道具を使用し、有酸素運動を行うクラスです。初心者の方も大歓迎!
アクアウォーク	レベル★	水中で様々な歩き方に挑戦するクラスです。
アクアエクササイズ	レベル★	水中での運動を楽しむクラスです。ウォーキングやアクアなど日によって内容を変えて実施します。
アクア30	レベル★	音楽に合わせて簡単な動作をリズムに合わせて行うクラスです。全身の筋肉を効率よく動かします。
アクアエアロ	レベル★★	30分のアクアに慣れた方はチャレンジしましょう。全身の脂肪燃焼を促すクラスです。
脂肪燃焼ウォーク	レベル★★	音楽に合わせてウォーキングとジョギングを行います。たくさん動いて脂肪燃焼を促します。
ハタヨガ	レベル★	様々なポーズを行いながら全身を心地よく伸ばします。ヨガ初心者の方も大歓迎です。
ピラティスconditioning	レベル★	身体の癖を整え、しなやかでバランスの取れた身体を目指します。

【営業時間】
月~金:10:00~21:00
土曜日:10:00~20:00
日・祝:10:00~18:00

GUNZE SPORTS

グンゼスポーツ富山市民プラザ
TEL (076) 424-8801

休館日　4月10日(水)・4月20日(土)・4月30日(火)

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 4月有料スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ	市民プラザスタジオ
9							
10	10:45-11:30 ハタヨガ ※プール会員様 限定　荒井	10:15-11:30 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 阿閉	10:30-11:15 調整ヨガ 上原	10:15-11:00 エナジームーブ 渡邊	10:30-11:15 はじめてヨガ 藤岡		10:15-11:00 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認下さい。
11	11:45-12:30 ボルドブラ 平井	12:00-12:45 ファンムーブ 金森	11:45-12:30 ベルビックストレッチ 今井 ※フェイスタオル をご持参ください。	11:20-12:05 ピラティス conditioning 池永 ※プール会員様 限定	11:30-12:15 リフレッシュヨガ 大場	11:30-12:45 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 阿閉or石黒	↑開館後、 スタジオに ご入場ください
12			12:45-13:30 シンプルムーブ 荒井	12:45-14:00 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定　石黒	12:45-13:30 MEGADANZ ※4/5休講 MEGU		
13	13:00-14:00 MEGADANZ マスタークラス MEGU	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:45-14:30 エナジーSTEP 板倉		13:45-14:30 美脚ヨガ 石川	13:15-14:00 MEGADANZ YU-KI	13:30-14:15 HIPHOP ※4/7休講 MEGU
14	14:45-15:30 やさしいヨガ ※4/8休講 中澤	14:00-14:45 FIGHT DO TERA	14:45-15:30 ファンムーブ 板倉	14:15-15:00 FIGHT DO TERA	14:45-15:45 オリジナルムーブ 60min ニ川	14:30-15:15 パワーヨガ 上野	14:30-15:15 UBOUND MIZU
15		15:00-15:45 調整ヨガ 松本					15:30-16:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認下さい。
16							
17							
18	18:45-19:30 パワーヨガ 1日松本8日大井 15日上野22日大井	18:15-19:00 style HIPHOP MEGU		18:45-19:30 デトックスフローヨガ 小林	18:30-19:30 MEGADANZ マスタークラス YU-KI	18:00-19:00 UBOUND マスタークラス YU-KI	
19		19:15-20:30 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 阿閉	19:15-20:30 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 石黒				
20	19:45-20:30 マーシャルビート 松永			19:45-20:30 エナジーSTEP ほめゆき	19:45-20:30 マーシャルビート 松永		

▸ のレッスンを1本330円(税込み)で実施致します。

▸開始10分前にスタジオを開場致します。2Fギャラリーでお並び頂きお待ちください。

【富山市民プラザ店スタジオプログラム定員】 30名 ※UB・STEPは18名

グンゼスポーツ富山店市民プラザ店
4月週替わり有料スタジオプログラム

	7　日	14　日	21　日	28　日
日曜日 10:15-	ファンムーブ 板倉	休講	ファンムーブ 二川	ファンムーブ ほめゆき
日曜日 15:30-	FIGHT DO マスタークラス TERA	FIGHT DO マスタークラス TERA	デトックス フローヨガ 小林	休講

グンゼスポーツ富山市民プラザ店　有料プログラム内容

2Fスタジオ有料プログラム参加について

- 開始10分前にスタジオを開場致します。2Fギャラリーでお並び頂き、お待ちください。
- レッスンの開始時間までに2Fスタジオにお入りください。
- 安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止致しております。
- レッスン中、体調不良で退室された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- 祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講と致します。
- クラス内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HP・公式LINEをご覧下さい。)

Program Introduction

クラス名	時間(分)	レベル			内容
シンプルムーブ	45	①	②	③	シンプルな動き・リズムを楽しんで動きたい方におすすめです。
エナジームーブ	45	①	②	③	しっかり動いて汗をかきたい、体力をつけたい方におすすめです。
ファンムーブ	45	①	②	③	色々な動きにチャレンジしながら有酸素運動の効果UPを狙うクラスです。
オリジナルムーブ	45	①	②	③	振付を楽しみ動きながらしっかりカロリー消費。インストラクターの個性を出したクラスです。
シンプルSTEP	40	①	②	③	ステップ台を用いてシンプルな動きで汗をかきたい方におすすめです。
エナジーSTEP	45	①	②	③	ステップ台を用いて振付を楽しみながら難しい動きにチャレンジするクラスです。
マーシャルビート	45	①	②	③	ビートにのって、ストレスと脂肪を燃焼するクラスです。(マーシャル・・・格闘技を指す言葉)
FIGHTDO	45	①	②	③	キックボクシングやムエタイなどの格闘技がベースのエクササイズです。
UBOUND	45	①	②	③	トランポリンを使用し心肺機能向上、下半身強化を行うクラスです。
クラス名	時間(分)	レベル			内容
RADICAL POWER	45	①	②	③	ウェイトや自体重を利用し筋力・筋持久力アップを目指すクラスです。自分に合った負荷設定と楽しい音楽&強靭なインストラクターがアナタをリードします!
クラス名	時間(分)	レベル			内容
MEGADANZ	45	①	②	③	あらゆるジャンルのダンスを楽しみながら全身のシェイプアップを目指すクラスです。
ZUMBA	45	①	②	③	ラテン音楽をはじめとする軽快な音楽に合わせて踊る自由度の高いエクササイズです。
ボルドブラ	45	①	②	③	バレエを基調とした動きで、筋力・柔軟性を高めるクラスです。
HIPHOP	45	①	②	③	ダンス初心者の方を対象に簡単な振付やリズム遊びを楽しむクラスです。経験者の方も大歓迎!
style HIPHOP	45	①	②	③	色々な曲を使って、歌詞・世界観のイメージを膨らませて振付を楽しみます♪また、HIPHOPに必要な身体の使い方も学べるクラスです。
クラス名	時間(分)				内容
超リラクゼーションヨガ	45	①	②	③	日常忙しく頑張っている「心」と「カラダ」を休めて、深くリラックスするクラスです。
はじめてヨガ	45	①	②	③	ヨガが初めての方、ヨガに不安を感じている方におすすめのクラスです。
調整ヨガ	45	①	②	③	身体の各部位の不調を整えることを目的としたクラスです。
リフレッシュヨガ	45	①	②	③	骨盤・肩甲骨を動かし、体のバランスを整えるクラスです。座位・立位ともに実施します。
デトックスフローヨガ	45	①	②	③	一般的なヨガより、次々と身体を動かしていくヨガです。身体から老廃物を流すことを目的としています。
美脚ヨガ	45	①	②	③	脚やお尻周りの筋肉をしっかりと動かすクラスです。
パワーヨガ	45	①	②	③	パワフルで運動量が多い筋肉トレーニング系のクラスです。
ペルビックストレッチ	45	①	②	③	骨盤を取り巻く、様々なインナーマッスルをほぐし、活性化させるクラスです。

SHAPE UP 脂肪燃焼　MUSCLE UP 筋力向上　DANCE 踊りを楽しむ　RECOVERY 身体の調整