

2020年 10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	※自由参加O.K 10:15~10:40 やわゆるウォーク 有井	10:15~10:30 ラジオ体操 定員18名								
10:45~11:30	ベビー スイミング	10:45~11:30 ハタヨガ (定員18名) 松田	10:30~11:15 目指せ25m 平泳ぎ 松永		10:45~11:30 ベビー スイミング		10:30~11:15 アクアエアロ 松永		10:45~11:30 ベビー スイミング	
11:00			※自由参加O.K 11:30~11:50 やわゆるウォーク 寺坪				11:20~11:50 目指せ25m 背泳ぎ(有井)	11:00~11:45 ピラティス -conditioning- (定員18名)		
11:45~12:15	アクア30 有井		11:55~12:40 アクアエアロ 寺坪		11:45~12:15 はじめてスイム 寺坪		12:00~12:45 目指せ50m バタフライ 松永	池永	11:45~12:30 目指せ50m クロール 寺坪	
12:00	12:20~13:05 脂肪燃焼スイム 今井				12:25~12:55 水中健康運動 竹沢					
13:00	13:10~13:55 目指せ25m クロール 竹沢		12:45~13:45 成人SS (有料) 水口		13:05~13:50 目指せ50m 背泳ぎ 今井		12:45~13:45 成人SS (有料) 有井	12:45~14:00 ピラティス (成人有料)	12:45~13:15 アクアウォーク 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		13:20~13:50 アクア30 寺坪	
15:00	お客様同士の間隔を保つ為、全プールプログラム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。									
16:00	15:30~18:30 Jr スイミングスクール ※2~3コース使用	16:45~17:45 正道会館 空手 Jrスクール	15:30~18:30 Jr スイミングスクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 Jr スイミングスクール ※2~3コース使用	16:45~17:45 正道会館 空手 Jrスクール	15:30~18:30 Jr スイミングスクール ※2~3コース使用		15:30~18:30 Jr スイミングスクール ※2~3コース使用	16:00~17:00 チア Jr
17:00								17:00~18:00 Jrダンス		16:40~17:40 体操 Jr
18:00								17:40~18:40 Jrカンファ		17:00~18:00 チア Jr
19:00			19:00~20:00 成人SS (有料) 有井		19:30~19:50 キック・バタフライ 水口				19:00~19:45 アクアエアロ 松永	17:40~18:40 体操 Jr
20:00	19:30~20:15 アクアエアロ 有井			19:30~20:45 ピラティス (成人有料)	20:00~20:20 ブル・バタフライ 水口		20:00~20:30 アクア30 鶴山		20:00~20:30 目指せ25m バタフライ(水口)	
21:00	20:30~21:15 目指せ50m 平泳ぎ 有井		20:10~20:40 水中健康運動 有井						20:35~21:20 スイミング サークル 今井	
			20:45~21:30 脂肪燃焼スイム 今井							

時間 →前月と変更があるプログラム

脂肪燃焼 泳力向上 有料プログラム カラダの調整 筋力アップ

はじめてスイム ☆	泳ぎの基礎をしっかりと習得したい方におすすめです！	やわゆるウォーク ☆	途中参加O.K！自分のペースで やわゆる歩きましょう！	ラジオ体操 ☆	1日の始まりはこれで決まり！ 誰もが知っているラジオ体操で気持ちよく カラダを動かしましょう！
目指せ25m〇〇 ☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの 基本をマスターして、 25m完泳を目指します。	アクアウォーク ☆	水中で色々な歩き方にチャレンジします。 自分のペースで行えるのでなたでも参加できま すよ！	ストレッチボール ☆	ストレッチボールを使用して 気持ちよく前進をストレッチします！
目指せ50m〇〇 ☆☆	25m完泳できる方がより効果よく 泳ぐ方法を習得を目指します。	水中健康運動 ☆	道具を使用し、有酸素運動をします。 運動初心者にもオススメです！	ハタヨガ ☆	ストレッチ系のポーズを行いながら全身を リラックス！ ヨガ初心者の方大歓迎です♪
キック〇〇 ☆~☆☆	各泳法のキックをひたすら練習します。 『鬼キック』は鬼のようにキック練習します。	脂肪燃焼ウォーク ☆	音楽に合わせてウィーキングとジョギングをします。 脂肪燃焼をしたい方にオススメです！	ピラティス -conditioning- ☆	身体の癖を整え、しなやかにバランスの 取れた体作りを目指します！
ブル〇〇 ☆	各泳法の手動き(ブル)を練習します。 はじめての方にオススメです！！	アクア30 ☆~☆☆	はじめて水中運動する方にオススメです！ 水中で音楽に合わせて簡単な動作をリズムに あわせて動きましょう！！		
4泳法ステップアップスイム ☆☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの ドリル練習を中心に行います。 45分間で1,000m位を目標に泳ぎます。	アクアエアロ ☆☆~☆☆☆	水中で音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です。 脂肪燃焼&筋力が知らない間にできちゃいます！ 45分間で行うので、体力に合わせて選んでください		
脂肪燃焼スイム ☆☆☆	クロールをメインに長距離練習をしていきます。 45分間で1,800~2,000m位泳ぎます。	スイミングサークル ☆☆☆	体力に自信がついた方！スピードアップ 持久力向上したい方！！ 4泳法のレベルアップ&スピードアップを サークル練習で1,500~2,000m位泳ぎます。		

2020年10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 Jrスイミング スクール	9:15~10:15 チア 体操	9:40~11:40 Jrスイミング スクール ※2~3コース使用	
11:00	10:45~11:30 ベビー スイミング	10:15~11:15 チア Jr		
12:00	11:45~12:30 鬼キック45 クロール・平泳ぎ 今井	10:30~11:45 ピラ ティス (成人 有料)	11:40~12:40 Jr スイミング スクール	11:45~12:45 成人SS (有料) 水口
	12:35~13:05 スイミングサークル 水口			
13:00	13:15~14:00 アクアエアロ 松永	成人様は、17:30から プールをご利用して いただけます。 但し、17:30~18:30 まで Jrスイミングで 1~3コース 使用させて いただけます。 ご理解とご協力 お願い致します。	14:00~14:30 目指せ25M 平泳ぎ 鶴山	
14:00	14:15~18:30 Jrスイミング スクール ※3~4コース使用		14:45~15:15 アクア30 中道	
15:00		16:00~16:45 4泳法 ステップアップ スイム 水口		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	19:00~19:40 脂肪燃焼 ウォーク(有井)			
20:00				
21:00				

全プールプログラムは、お客様同士の間隔を保つ為、
＜1コースにつき定員15名＞とさせていただきます。
※参加者数に応じて、コース使用数を調整致します。

『消費カロリーが高い』
プールに入るだけで！！
体温を維持しようとエネルギーを使うんです！
脂肪燃焼効果が高いところで動けば…
ダイエットにもってこい！

『カラダの負担が少ない』
水の浮力で、陸上よりも体重が軽く関節にかかる負担
を和らげてくれるんです！
泳ぐだけでなく歩くだけでもO.K！！

『血行促進！むくみ解消！！』
水圧でプールには入っているだけで血行が良くなるの
知ってますか??運動後のストレッチ感覚でプールに入
るのもお勧めです！

『知らない間に全身の筋トレ！』
水の中では抵抗があるので、知らない間に往復のト
レーニングをしているんですよ！
カラダがキレイに引き締まってくるはず？！

プログラム参加する方へお願い

- ・ 安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は
禁止させて頂いております。
※月曜日10:15~/火曜日11:30~『やわゆるウォーク』を除く
お時間までにプール、スタジオまでお越しください。
- ・ プログラム中、体調不良で退水された場合は、必ず
スタッフまでお声掛けください。
- ・ 祝日は、18:00までの営業の為、17:00以降のプログラムは
休講とさせていただきます。

【営業時間】
月～金：10:00～22:00
土曜日：10:00～21:00
日・祝：10:00～18:00



グンゼスポーツ富山市民プラザ
TEL (076) 424-8801

休館日 10月15日(木)・31日(土)

2020年10月 プログラムタイムテーブル

お客様の安全やスタジオ内環境管理を行う為、調整させて頂いております。

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜		
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ
スタジオ朝1本目のレッスンは、営業開始後よりスタジオへ入場頂けます。但し、スタッフが人数のカウントを致しますのでお一人ずつ入場下さい。														
10:15-10:45 健康調整(J-POP) 伏木			10:15-11:00 FIGHT DO Tera		10:30-11:15 ホット 美メイクヨガ 山村	10:15-11:00 健康調整(POINT3) 菅原			10:15-11:00 ファンムーブ 中澤			10:15-11:00 ハタヨガ 藤岡		10:40-11:25 ホット デトックスヨガ 上原
	11:00-11:15 筋膜リセット			11:20-11:50 ピラティス Shape-up 池永			11:10-11:25 ARKE			11:10-11:25 筋膜リセット			11:15-11:30 ARKE	
11:10-11:55 ファンムーブ 平井			11:25-12:05 シンプルムーブ 安田	12:10-12:25		11:20-12:05 エナジームーブ 菅原	11:45-12:15 TOPRIDE		11:20-12:00 シンプルムーブ 伏木	12:05-12:20 Vipr		11:30-12:15 ファンムーブ 伏木	11:45-12:00 ストレッチポール®	
	12:00-12:30 TOPRIDE		12:25-12:55 RADICAL POWER Naoko	13:00-13:15 ストレッチポール®				12:00-12:45 ホット デトックスヨガ 大井		12:20-13:05 RADICAL POWER Naoko			12:20-12:50 鬼トレ おしり・体幹	
12:15-12:55 シンプルSTEP 伏木		13:00-13:45 ホット パワーヨガ 中澤	13:20-14:05 ZUMBA 川口		13:00-13:45 ホット デトックスヨガ 金森	13:00-13:45 MEGADANZ Meg				13:10-13:25 ストレッチポール®				
				14:00-14:30 TOPRIDE			13:50-14:05 筋膜リセット	13:30-14:15 ホット 美メイクヨガ 大場	13:30-14:15 ZUMBA 谷村				13:30-14:15 MEGADANZ Meg	13:30-14:00 TOPRIDE
13:20-14:05 FIGHT DO Chika			14:25-15:10 ファンムーブ 菅原			14:10-14:55 ピラティス 堀内				14:20-14:50 TOPRIDE			14:20-14:35 筋膜リセット	
										15:00-15:15 筋膜リセット		14:35-15:20 オリジナル ムーブ 二川		
14:25-15:10 エナジームーブ 中澤	15:20-15:35 ストレッチポール®				15:15-16:00 ホット パワーヨガ 大井	15:20-16:05 ファンムーブ 板倉					15:00-15:45 ホット 美メイクヨガ 板倉			15:00-15:40 ホット コンディショニング ワーク 高島
		15:30-16:15 ホット デトックスヨガ 大場	15:30-16:00 UBOUND Naoko					15:30-16:00 TOPRIDE						

<各定員>

1Fスタジオ 30名 ・ステップクラス、RADICAL POWER、UBOUND 25名 / ホットスタジオ 12名 / 2Fジム TOPRIDE 10名・その他 8名

※スタジオ待機場所にお並び頂ける時刻は、レッスン開始30分前からとなります。

白文字 変更箇所

18:15-19:00 ボルドブラ 平井			18:15-19:00 HIPHOP NUKKI			18:20-19:00 シンプルSTEP 伏木		18:30-19:15 ホット 美メイクヨガ 堀内	18:20-19:00 シンプルムーブ 渡邊			18:20-19:05 フィットネス パワーヨガ 松本		18:30-19:15 ホット 美メイクヨガ 小林
		19:15-20:00 ホット デトックスヨガ 松本		19:05-19:20 筋膜リセット			19:00-19:30 TOPRIDE			19:05-19:20 筋膜リセット				
19:20-19:50 シンプルムーブ 大井	19:50-20:20 鬼トレ おしり・体幹		19:20-20:05 UBOUND Mizu		19:45-20:30 ホット パワーヨガ 板倉	19:20-20:05 ダンスエアロ 林			19:20-20:05 エナジーSTEP 渡邊	19:40-20:10 鬼トレ 全身脂肪燃焼		19:25-20:10 RADICAL POWER Yuki	19:30-20:00 TOPRIDE	
								20:00-20:45 ホット代謝アップ ピラティス 高坂						20:00-20:45 ホット デトックスヨガ 前田
20:20-21:05 マーシャルビート 松永	20:35-21:05 TOPRIDE	20:45-21:30 ホット 美メイクヨガ 小林	20:30-21:15 エナジームーブ 伏木	20:30-21:00 TOPRIDE		20:25-21:10 FIGHT DO Kazu	20:40-21:10 TOPRIDE		20:25-21:10 ファンムーブ 二川	20:30-21:00 TOPRIDE	20:30-21:15 ホット デトックスヨガ 板倉	20:30-21:15 ファンムーブ 菅原	20:30-21:00 鬼トレ 全身脂肪燃焼	
	21:15-21:30 ストレッチポール®			21:10-21:25 ストレッチポール®	21:00-21:45 ホット デトックス ヨガ 大井		21:20-21:35 ストレッチポール®			21:15-21:30 ストレッチポール®			21:20-21:35 ストレッチポール®	
21:25-22:10 ZUMBA 川口			21:35-22:20 FIGHT DO Chika			21:30-22:15 RADICAL POWER Nogi						21:35-22:20 マーシャル ビート 松永		

スタジオ朝1本目のレッスンは、営業開始後よりスタジオへ入場頂けます。
但し、スタッフが人数のカウントを致しますのでお一人ずつ入場下さい。

土曜			日曜		
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ
10:15-11:00 ファンムーブ 二川		10:30-11:15 ホット デトックスヨガ 週替わり	10:15-11:00 ファンムーブ 週替わり		10:30-11:15 ホット 美メイクヨガ 小林
11:25-11:40 MEGADANZエレメント	11:30-12:15 TOPRIDE 45min		11:30-12:15 RADICAL POWER Nogi		11:50-12:35 ホット パワーヨガ 週替わり
11:40-12:10 MEGADANZ 山本					
12:30-13:15 HIPHOP Uochy		12:45-13:30 ホット ボディメイク ピラティス 堀内	13:20-14:05 MEGADANZ Chika		
13:35-14:20 FIGHT DO Chika	14:30-14:45 ストレッチボール®		14:25-15:10 UBOUND Mizu		15:00-15:45 ホット デトックスヨガ 週替わり
15:45-16:30 ハタヨガ 松田		16:00-16:45 ホット 美メイクヨガ 荒井	15:35-16:20 FIGHT DO Kazu		
16:55-17:40 UBOUND Naoko			<各定員>		
	17:50-18:20 TOPRIDE		1F スタジオ 30名		
18:25-19:10 MEGADANZ Yuki			☆ステップ クラス・UBOUND・ RADICAL POWER 25名		
19:30-20:15 RADICAL POWER Yuki			3F ホットスタジオ 12名		
			2F ジム TOPRIDE 10名		
			その他 8名		
			白文字 変更箇所		

10月土日週替わり

10月休館日 15日(木)・31日(土)

1Fスタジオ				
日曜日	4日	11日	18日	25日
10:15-11:00 ファンムーブ	板倉	二川	伏木	平井

3Fホットスタジオ				
土曜日	3日	10日	17日	24日
10:30-11:15 ホットデトックスヨガ	ピラティス 池永	松田	大井	大井

日曜日	4日	11日	18日	25日
11:50-12:35 ホットパワーヨガ	松田	荒井	板倉	荒井
15:00-15:45 ホットデトックスヨガ	板倉	松田	ピラティス 阿閉	今井

おすすめレッスンは、、、ずばり！！

TOP RIDE

下半身の筋力アップで、基礎代謝アップ！
短時間でしっかり汗がかけて、
負荷は自分次第で自由自在！自分の体力レベルに合わせて出来る！
難しいテクニックも必要ありません！！まずは、週に1~2回★
レッスン以外でもバイクは、利用できるのも、
もし、レッスンに参加できなければ好きな時に使ってみてください♪
※初めてバイクを使う方は、最初のセッティングが大事なため、スタッフから説明を受けて下さい。

プールでもっとカラダが変わる喜びを！



こんなイイことあるかも！

- ①陸上運動より消費カロリーが高い
水の抵抗・水中での体温維持でエネルギーを使う為！
- ②体への負荷が少ない
水の浮力で、負荷を和らげ無理なく運動が行える！
- ③血行促進によって凝りやむくみの解消
- ④水の抵抗により全身のシェイプアップ
水圧に逆らって歩いたり泳いだりすることで、全身バランスよく！
- ⑤リラックス効果が得られる

フィットネスプランに
1,100円(税込) /月
でプールプランを
つけることができます！

※申込み時、別途情報変更料1,100円(税込)のお支払が必要となります。
※種別変更は、変更希望月の前月10日までの受付となります。



- エントリー期間：2020/9/19(土)~2020/11/14(土)
- エントリー料：無料
※法人会員の方は参加不可とさせていただきます。
- 最終測定期間：2020/11/21(土)~2021/1/28(木)
※エントリー日によって曜日が異なります。
- 測定項目：体重
- 内容：2ヶ月で体重を減らしましょう！！
- 0.9kg以下の方はパーソナル半額券プレゼント
- 1.0kg~1.9kgの方はQUOカード300円プレゼント
- 2.0kg以上の方は測定日の翌々月分の会費1,100円OFF

体重DOWNの極意

- 食事** 極端な食事制限はしないこと。まずは新質摂取を減らしましょう。
※特にパン、うどん、ラーメンなどの小麦粉からできているもの。
(小麦粉は血糖値を急上昇させ、脂肪が蓄積されやすくなるといわれています。)
- 運動** 有酸素運動・自重トレーニング・低負荷での筋力トレーニング
が大切。レッスン参加で楽しく動く。パーソナルトレーニングで
2ヶ月間頑張るメニューを決める。どう痩せるかはあなた次第。

2階ジムエリアでの受付!! スタッフにお声がけください!!

プログラムタイムテーブル配布について

グンゼスポーツ株式会社は、資源の有効活用と環境保全を目的に
「ペーパーレス活動」を行っており、2020年~印刷物の削減を目指しております。
タイムテーブルは、HP上でご確認の習慣をつけて頂きます様
皆様のご理解・ご協力の程よろしくお願ひ致します。

プログラムタイムテーブルスマホから確認!

毎月15日に
翌月のプログラムを
いち早くご覧頂けます！
画面のブックマークが
便利です☆



※現在は、今後の状況により随時更新



GUNZE
SPORTS



不定期で更新中☆

ブログやSNSを、ぜひCheckしてね♪
いいね！やフォローもお待ちしてます！

-スタジオ・ジムプログラムについて-

- ・プログラム開始前の待機場所では、ご本人様がお並び頂き、荷物等での場所取りはご遠慮下さい。
- ・プログラム開始時間までに1Fスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・祝日は、18時までの営業の為、17時以降のプログラムは、休講とさせていただきます。
- ・プログラム内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HPをご覧ください)

-ホットプログラムについて-

- ・プログラム開始10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合は、プログラム開始10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラム開始時間までに3Fホットスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・多量の発汗があります。水分補給できるもの必ずご用意下さい。
※500mlペットボトルを2本以上お持ち下さい。

★タイムテーブル 色分け(目的別) ※レベル・プログラム内容は、別紙ご確認下さい。

RECOVERY
カラダの調整

SHAPE UP
脂肪燃焼

DANCE
振付を楽しむ

MUSCLE UP
筋力アップ