

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 3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	10:15-10:30 ラジオ体操 ※プール会員様限定	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	10:30-11:15 健康調整 POINT3 菅原	10:15-11:00 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	10:30-11:15 やさしいヨガ 藤岡		10:15-11:00 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。
11	10:45-11:30 ハタヨガ ※プール会員様 限定 荒井	限定 阿閉	11:40-12:25 調整ヨガ 上原	11:20-12:05 ピラティス conditioning 池永	11:30-12:15 UBOUND YUKI	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&石黒	↑閉館後、 スタジオに ご入場ください
12	12:00-12:45 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	11:45-12:30 ファンムーブ 金森	12:45-13:30 シンプルムーブ 荒井	※プール会員様 限定	12:45-13:30 MEGADANZ MEGU		
13	13:00-13:45 MEGADANZ MEGU	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:45-14:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	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	14:00-14:45 オリジナルムーブ 二川	13:15-14:00 MEGADANZ YUKI	13:30-14:15 X55 SHIN
14	14:45-15:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	14:00-14:45 FIGHT DO TERA		14:15-15:00 FIGHT DO TERA			14:45-15:30 UBOUND MIZU
15							16:00-16:45 FIGHT DO SHIN
16							
17							
18	18:45-19:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	18:15-19:00 style HIPHOP MEGU	18:15-19:00 シンプルSTEP 伏木	18:45-19:30 デトックスフローヨガ 小林	18:45-19:30 UBOUND YUKI	18:00-18:45 UBOUND 3/2 NAOKO 3/9~YUKI	
19	19:45-20:30 マーシャルビート 松永	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	19:45-20:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。	19:45-20:30 マーシャルビート 松永		
20							

▶ 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しております。

【富山市民プラザ店スタジオプログラム定員】 25名 ※UB・X55・STEPは15名

2024年2月29日(木)10:00~web予約スタート

2024年3月1日(金)10:30~窓口予約スタート

グンゼスポーツ富山店市民プラザ店
週替わり有料スタジオプログラム

月曜日 12:00-	4 日 11 日 18 日 25 日			
	X55 SHIN	エナジー ムーブ 平井	エナジー ムーブ 平井	X55 SHIN
月曜日 14:45-	UBOUND YUKI	やさしいヨガ 中澤	やさしいヨガ 中澤	やさしいヨガ 中澤
	パワーヨガ 松本	パワーヨガ 上野	パワーヨガ 松本	パワーヨガ 上野
水曜日 13:45-	6 日 13 日 20 日 27 日			
	ZUMBA 川口	美脚ヨガ 石川	休館日	美脚ヨガ 石川
木曜日 10:15-	7 日 14 日 21 日 28 日			
	エナジー ムーブ 安田	エナジー ムーブ 安田	エナジー ムーブ 安田	エナジー ムーブ 伏木
木曜日 19:45-	FIGHT DO SHIN	X55 SHIN	FIGHT DO SHIN	X55 SHIN
	3 日 10 日 17 日 24 日			
日曜日 10:15-	ファンムーブ 菅原	休館日	ファンムーブ 安田	ファンムーブ 板倉