

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		10:15-11:30 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 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	11:45-12:30 ベルビックストレッチ 今井	11:20-12:05 ピラティス conditioning 池永	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	↑開館後、 スタジオに ご入場ください
12	11:45-12:30 ボルドブラ 平井	12:00-12:45 ファンムーブ 金森	※フェイスタオル をご持参ください。	※プール会員様 限定		限定 阿閉or石黒	
13	13:00-14:00 MEGADANZ マスタークラス MEGU	13:00-13:45 ZUMBA 川口	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	13:15-14:00 MEGADANZ YU-KI	13:30-14:15 HIPHOP ※4/7休講
14	RADICAL	14:00-14:45 FIGHT DO TERA	13:45-14:30 エナジーSTEP 板倉	14:15-15:00 FIGHT DO TERA	13:45-14:30 美脚ヨガ 石川	RADICAL	MEGU
15	14:45-15:30 やさしいヨガ ※4/8休講 中澤	15:00-15:45 調整ヨガ 松本	14:45-15:30 ファンムーブ 板倉	RADICAL	14:45-15:45 オリジナルムーブ 60min 二川	14:30-15:15 パワーヨガ 上野	14:30-15:15 UBOUND MIZU
16							15:30-16:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。
17							
18	18:45-19:30 パワーヨガ 1日松本8日大井 5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	19:45-20:30 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	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	19:45-20:30 エナジーSTEP ほめゆき	RADICAL YU-KI	RADICAL	
20		限定 阿閉	限定 石黒		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

日曜日 10:15-	7日	14日	21日	28日
	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をご覧ください。)

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かし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	ビートによって、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)	レベル			内容
超リラックスヨガ	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動かしやすクラスです。
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。
ベルビクストレッチ	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