

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 10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	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ
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 調整ヨガ 藤岡			開館後、 スタジオに ご入場ください ↓ 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 ファンムーブ 平井	12:00-12:45 ファンムーブ 金森	11:45-12:30 Radical Power YU-KI	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堀内		
12	12:35-12:50 ストレッチ ボール	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:45 ストレッチ ボール	12:45- 13:30 超 リラクゼー ションヨガ 荒井	12:45-13:30 シンプルムーブ 二川	13:05-13:50 MEGADANZ YU-KI	14:00 フロー ヨガ 上野	
13	13:00-14:00 MEGADANZ マスタークラス YU-KI	14:00-14:45 X55 TERA	14:00-14:45 オリジナルSTEP 板倉	14:00-14:45 FIGHT DO TERA	14:00-15:00 オリジナルムーブ 60min 二川	14:10-14:55 X55 YU-KI	14:15- 15:00 はじめて ピラティス 上野	14:30スタート FIGHT DO 担当者・時間は 裏面に記載 いたします。 RADICAL
14	14:30-15:15 やさしいヨガ 中澤	15:30-16:15 シンプルムーブ 中澤	14:45-15:30 ファンムーブ 板倉	15:00-15:45 エナジーSTEP 板倉				15:45-16:30 X55 NAOKO RADICAL
15								
16								
17								
18	18:45-19:30	18:45- 19:30 調整 ヨガ 大井	18:15-19:00 style HIPHOP MEGU	18:15-19:00 ZUMBA 川口	18:45-19:30 ファンムーブ 二川	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	6.27日 POWER YU-KI RADICAL	10/6.27 開催 です。	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 川口	19:45-20:30 デトックスフローヨガ 小林	19:45-20:30 マーシャルビート 松永	19:50 20:20 TOP RIDE YU-KI RADICAL	
20	19:45-20:30 UBOUND YU-KI RADICAL							

プログラム：無料（予約無）

プログラム：1本330円(税込み)(予約制)

プログラム：1本550円(税込み)(予約制)

開始10分前にスタジオ・サブスタジオともに開場いたします。
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・PO・X55・STEP：18名
【富山市民プラザ店サブスタジオプログラム定員】 18名 ※TOPRIDE：8名

10月週替わり有料スタジオプログラム

日曜日 10:15-	5日	12日	19日	26日
		ファンムーブ 二川	ファンムーブ 板倉	ビインヤサフローヨガ 荒井

日曜日 14:30-	14:30-15:30			14:30-15:30	
	FIGHT DO マスタークラス TERA			FIGHT DO マスタークラス TERA	

あきじかん PROGRAM	10.18(土) 11:30-12:15 シンプル ムーブ 安田	10.25(土) 10:30-11:15 ファン ムーブ ニ川	10.28(火) 19:15-20:00 X55 NAOKO
	10.10(金) 14:00-15:00 オリジナル ムーブ ニ川	10.10(金) 19:00-20:00 RADICAL POWER YU-KI	

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					
<ul style="list-style-type: none"> 開始10分前にスタジオを開場いたします。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いたしております。 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いたします。 ・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、体力をつい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	60	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。		
オリジナルSTEP	50	① ② ③	この時間でしか受けられない難易度の高い振付にチャレンジ!		
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)		
TOPRIDE	30	① ② ③	インドアバイクを利用した室内サイクルプログラムです。簡単な動作で脂肪を燃焼します。		
FIGHT DO	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。		
X55	45	① ② ③	自分の体重を利用して行うプログラムです。STEP台・ブレートを利用し「究極」の脂肪燃焼・筋力向上を目指します。		
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・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&強烈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		
アイソレーション&リズムトレーニング	45	① ② ③	ダンスで使用する様々な動きを基本から練習するクラスです。		
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。		
ボルドーブラ	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。		
ビインヤサフローヨガ	45	① ② ③	太陽礼拝の動きをベースとし、ボーズからボーズを流れるように実施します。通常のヨガより強度は高めです。		
かんたんピラティス	45	① ② ③	カラダの深層部にあるインナーマッスルを鍛え美しい姿勢を手に入れます。ピラティスデビューにおすすめです。		
			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

2025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 ↓途中入水・途中退水OK 10:10~10:30 やわゆるウォーク 有井or高島 			10:15~11:30 成人ピラティススクール 阿閉 			10:30~11:15 アクアエアロ松永 	有料プログラム 内容については別紙にてご確認下さい。		
10:45~11:30 ベビー スイミング 	10:45~11:30 ハタヨガ 荒井 		10:30~11:15 目標せ25m 背泳ぎ 寺坪 	10:45~11:30 ベビー スイミング 		11:20~12:05 ピラティス conditioning 池永 	10:45~11:30 ベビー スイミング 		10:45~11:30 有料 プログラム
11:45~12:15 アクア30 有井 			11:45~12:15 目標せ25M バタフライ 有井 			11:30~12:00 目標せ50M クロール 寺坪 			11:45~12:30 目標せ50M クロール 寺坪
12:30~13:00 目標せ50M 背泳ぎ 有井 	有料 プログラム 		12:05~12:50 アクアエアロ 寺坪 	有料 プログラム 		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 		12:45~13:15 アクアウォーク 寺坪
13:00 目標せ25M クロール 竹沢 		13:00~14:00 成人スイミング スクール 今井 			13:05~13:50 脂肪燃焼 スイム 今井 	14:00~14:30 水中健康運動 有井 	13:20~13:50 アクア30 寺坪 		13:20~13:50 プログラム 内容については別紙にてご確認下さい。
14:00 成人スイミング スクール 竹沢 	プログラム 内容については別紙にてご確認下さい。 				プログラム 内容については別紙にてご確認下さい。 				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 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 	16:00~18:40 スイミング スクール ※2~3コース 使用
16:00 スイミング スクール ※2~3コース 使用 		16:45~17:45 空手スクール 			16:45~17:45 空手スクール 		16:45~17:45 スイミング スクール ※2~3コース 使用 	17:00~18:40 スイミング スクール ※2~3コース 使用 	17:00~18:40 スタジオ スクール
17:00 スイミング スクール ※2~3コース 使用 									
18:00 スイミング スクール ※2~3コース 使用 									
19:00 アクアエアロ 松永 	有料 プログラム 	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 	19:30~20:15 成人 ピラティス サークル 今井 		19:15~20:30 成人 ピラティス スクール 川口 	有料 プログラム 	19:00~19:30 アクア30 松永 	19:00~19:30 有料 プログラム
19:55~20:25 目標せ25M 平泳ぎ 松永 	プログラム内容については別紙にてご確認下さい。 	20:00~20:30 目標せ50M 背泳ぎ 今井 						19:40~20:25 脂肪燃焼 スイム 今井 	19:40~20:25 プログラム内容については別紙にてご確認下さい。

赤字 →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
------	--------	-------	------	---------

2025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 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 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。	
10:45-11:30 ベビー スイミング		スイミング スクール ※2~3 コース使用	
11:00 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堀内		
12:00			
13:00 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。
14:00			
14:30-18:30			
15:00			
16:00 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。			
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			

『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。
- ※『やわゆるウォーム』(月曜日10:10~・火曜日11:35~)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○○	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○○	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○○	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を目指します。
脂肪燃焼スイム	レベル★★★★★	グローブをメインに長距離練習をします。45分で1,800M~2,000Mを目指します。
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なうクラスです。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。
やわゆるウォーム	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!
アクアウォーム	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一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。
脂肪燃焼ウォーム	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

休館日 10月10日（金）・10月20日（月）・10月31日（金）

GUNZE
SPORTS

グンゼスポーツ富山市民プラザ
TEL (076) 424-8801