

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	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	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														開館後、 スタジオに ご入場ください	
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 限定 荒井			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			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	10:30-11:40 ICCA 寺坪	阿閉					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					
12	11:45-12:30 ファンムーブ 平井	12:35-12:50 ストレッチ ポール	12:00-12:45 ファンムーブ 金森	11:30-12:40 ICCA 高島	12:15-12:45 X55 TERA	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	12:00-13:10 ICCA 高島			12:00-13:10 ICCA 居鶴	
13	13:00-14:00 HIPHOP UCCHY		13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:15 ストレッチ ポール	13:00-13:50 オリジナルSTEP 板倉					13:30-14:40 ICCA 横内		13:05-13:50 UBOUND TERA			
14	14:30-15:15 やさしいヨガ 中澤		14:00-14:45 UBOUND TERA		14:05-14:50 ファンムーブ 板倉	13:45-14:55 ICCA 横内	14:00-14:45 FIGHT DO TERA		14:00-15:00 オリジナルムーブ 60min 二川			14:15-15:15 はじめて ピラティス 上野	14:45-15:55 ICCA 寺坪	14:30-15:15 UBOUND NAOKO	
15	15:30-16:15 シンプルムーブ 中澤						15:00-15:45 エナジーSTEP 板倉							15:45-16:30 X55 NAOKO	15:30-16:40 ICCA 近藤
16															
17												17:00-18:00 週替わりFIGHT DO 開催日程は 裏面に記載 いたします。			
18	6日開催 です。↓		18:15-19:00 s style HIPHOP MEGU	18:00-19:10 ICCA 金森	18:15-19:00 ZUMBA 川口	18:30-19:40 ICCA 金森	18:45-19:30 ファンムーブ 二川		18:45-19:30 3日、17日 UBOUND 24日 X55						
19	18:45-19:30 調整ヨガ 大井	19:15-20:25 ICCA 近藤	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						
20	19:45-20:30 UBOND NAOKO	←4/27は 休講といたします。													

プログラム：1本550円(税込) (予約制)

ICCA会員様限定(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】30名 ※UB・X55・STEP：18名

# 4月週替わり有料スタジオプログラム

土曜日 17:00-	4 日	11 日	18 日	25 日
		FIGHT DO 寺坪	FIGHT DO 寺坪	FIGHT DO 寺坪

土曜日 10:30-	11 日	日曜日 10:15-	5 日	19 日
	ファンムーブ ニ川		はじめてヨガ 荒井	ファンムーブ ニ川

ほりでい PROGRAM	4.10(金) 14:00-15:00
	オリジナルムーブ 60min ニ川

## 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いたします。2Fギャラリでお並び頂き、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	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)
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・プレートを利用し「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
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。
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。
ピニャサフローヨガ	45	①	②	③	太陽礼拝の動きをベースとし、ポーズからポ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



DANCE  
踊りを楽しむ



RECOVERY  
身体の調整

# 2026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or高島										
			10:30~11:15	10:15~11:30							
	10:45~11:30	10:45~11:30	目指せ25m クロール 寺坪	成人 ピラティス スクール 阿閉	10:45~11:30		10:30~11:15	有料プログラム プログラム内容に ついては別紙にて ご確認ください。	10:45~11:30		
11:00	ベビー スイミング	ハタヨガ 荒井			ベビー スイミング				ベビー スイミング	有料 プログラム	
			↓途中入水・途中退水OK 11:35~11:55 やわゆるウォーク 寺坪				11:20~12:05	ピラティス conditioning 池永			
	11:45~12:15				11:45~12:15		11:30~12:00	目指せ25M 平泳ぎ 有井	11:45~12:30		
12:00	アクア30 有井	有料 プログラム	12:05~12:50	有料 プログラム	目指せ25M 背泳ぎ 横内				目指せ50M バタフライ 寺坪		
	12:30~13:00				12:25~12:55	水中健康運動 竹沢					
	13:05~13:50		13:00~14:00			13:05~13:50			12:45~13:45	12:45~13:15	アクアウォーク 寺坪
	目指せ25M バタフライ 竹沢		成人スイミング スクール 今井		脂肪燃焼 スイム 今井		成人スイミング スクール 有井		13:20~13:50	プログラム内容 については 別紙にて ご確認ください。	
14:00	14:00~15:00 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 ご確認ください。		プログラム内容 については 別紙にて ご確認ください。				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 ご確認ください。	
15:00	プールプログラム1コースにつき定員15名とさせていただきます、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		15:30~18:30		15:30~18:30		15:30~18:30		15:30~18:30		
16:00	スイミング スクール ※2~3コース使用	16:45~17:45	スイミング スクール ※2~3コース使用		スイミング スクール ※2~3コース使用	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	スタジオ スクール	
		空手スクール									
17:00											
18:00											
19:00	19:00~19:45	有料 プログラム	19:00~20:00		19:15~20:30				19:00~19:30	有料 プログラム	
	アクアエアロ 松永		成人スイミング スクール 有井		成人 ピラティス スクール 阿閉	19:30~20:15	成人 ピラティス スクール 川口		アクア30 松永		
20:00	19:55~20:25	プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。	20:00~20:30						19:40~20:25		
	目指せ25M バタフライ 松永		目指せ50M クロール 今井		スイミング サークル 今井				脂肪燃焼 スイム 今井	プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。	

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
------	--------	-------	------	---------

# 2026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	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 ご確認ください。
	10:45-11:30 ベビー スイミング			
11:00				
	11:45-12:30 鬼キック クロー・バクワイ 今井			
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 ご確認ください。	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 ご確認ください。
14:00	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。			
15:00				
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 ご確認ください。		
19:00				

## 【営業時間】

月～金：10:00～21:00  
土曜日：10:00～20:00  
日・祝：10:00～18:00

## 『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。
- ※『やわゆるウォーク』（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いただきます。
- ・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・公式LINEをご覧ください。）

## 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、しなやかにバランスの取れた身体を目指します。

**GUNZE**  
**SPORTS**

グンゼスポーツ富山市民プラザ  
Tel (076) 424-8801

休館日 10日(金)・20日(月)・30日(木)