

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 11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				10:15-11:00 楽しいエアロ (初級) 渡邊						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 マシ ン ビラティス	阿閉				10:30- 11:40 マシ ン ビラティス 横内	10:30- 11:40 マシ ン ビラティス 高島	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 藤岡					
12	11:45-12:30 楽しいエアロ (初級) 平井	12:35 12:50 ストレッチ ポール	12:00-12:45 楽しいエアロ (初級) 金森	11:30- 12:40 マシ ン ビラティス 高島	12:15-13:00 X55 TERA	12:45- 13:30 超 リラクゼー ションヨガ 荒井	11:20-12:05 ピラティス conditioning 池永 ※プール会員様限定		11:30-12:15 リラックスヨガ 大場	12:00- 13:10 マシ ン ビラティス 高島			12:00- 13:10 マシ ン ビラティス 居鶴	
13			13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00- 13:15 ストレッチ ポール	13:15-14:05 滝汗爽快ｽﾏｯﾌﾟ (上級) 板倉				12:45-13:30 楽しいエアロ (初級) 二川		13:05-13:50 UBOUND TERA			
14	14:30-15:15 はじめてヨガ 中澤		14:00-14:45 UBOUND TERA		14:15-15:05 滝汗爽快 エアロ50 板倉		14:00-14:45 FIGHT DO TERA	13:30- 14:40 マシ ン ビラティス 横内	14:00-15:00 滝汗爽快 エアロ60 二川				11月8日、22日 開催です。↓ 14:30-15:15 UBOUND NAOKO	14:00- 15:10 マシ ン ビラティス 1,3,5居鶴 2,4近藤
15	15:30-16:15 足腰鍛えるｽﾏｯﾌﾟ 初級 中澤				15:30-16:15 骨盤調整ヨガ 上原		14:55-15:40 体力向上ｽﾏｯﾌﾟ (中級) 板倉				14:45- 15:55 マシ ン ビラティス 寺坪		15:45-16:30 X55 NAOKO	
16											16:45-17:45 週替わりFIGHT DO 開催日程は 裏面に記載 いたします。			
17					11月11日、25日 開催です。 ↓						TERA			
18			18:15-19:00 HIPHOP MEGU	18:10- 19:20 マシ ン ビラティス 金森	18:15-19:00 ZUMBA 川口		18:45-19:30 脂肪燃焼エアロ (中級) 二川		18:45-19:30 13日、27日 X55 NAOKO	19:15- 20:25 マシ ン ビラティス 1,3週のみ 居鶴				
19	19:45-20:30 UBOUND NAOKO	19:15- 20:25 マシ ン ビラティス 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		19:00- 20:10 マシ ン ビラティス 金森	19:45-20:30 むくみずっきりヨガ 小林	19:45-20:30 マーシャルビート 松永					
20														



プログラム：1本550円(税込み) (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

11月週替わり有料スタジオプログラム

土曜日 16:45-	7 日	14 日	21 日	28 日	日
	FIGHT DO	FIGHT DO			
	寺坪	寺坪			
日曜日 10:15-	8 日	15 日	22 日	29 日	
	脂肪燃焼エアロ				
	二川				
ほりでい PROGRAM	11.20(金) 14:00-15:00				
	滝汗爽快エアロ 60 二川				

グンゼスポーツ市民プラザ店 有料プログラムの内容

2Fスタジオ有料プログラム参加について

- ・開始 10 分前にスタジオを会場致します。2 F 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前に 2 F 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 時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。）

クラス名	時間（分）	レベル			内容
運動不足解消エアロ（初級）	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。
楽しいエアロ（初級）	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。
脂肪燃焼エアロ（中級）	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。
滝汗爽快エアロ	60	①	②	③	振付を楽しみ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。
足腰鍛えるステップ 初級	45	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。
体力向上ステップ（中級）	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。
滝汗爽快ステップ	60	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
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。
X 5 5	45	①	②	③	自分の体重を利用して行うプログラムです。
U BOUND	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
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
HIPHOP	45	①	②	③	ダンス初心者の方を対象に簡単な振り付けやリズム遊びを楽しむクラスです。

クラス名	時間（分）	レベル			内容
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「体」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。
骨盤調整ヨガ	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。
リラックスヨガ	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。
むくみすっきりヨガ	45	①	②	③	一般的なヨガより、次々と体を動かしていくヨガです。

2026年 11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							
	10:45～11:30	10:45～11:30	目指せ25m ﾊﾞｯﾌﾟﾗｲ 寺坪	成人 ピラティス スクール 阿閉	10:45～11:30	有料 プログラム	10:30～11:15 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。	10:45～11:30	有料 プログラム	
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
	11:45～12:15		↓途中入水・途中退水OK 11:35～11:55 やわゆるウォーク 寺坪		11:45～12:15			11:30～12:00 脂肪燃焼スイム 有井	11:20～12:05 ピラティス conditioning 池永		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	水中健康運動 竹沢						目指せ50M 平泳ぎ 寺坪
	12:30～13:00 目指せ50M ﾊﾞｯﾌﾟﾗｲ有井				12:25～12:55 目指せ25M クロール 横内			12:45～13:45		12:45～13:15 アクアウォーク 寺坪	
13:00	13:05～13:50 目指せ25M 平泳ぎ 竹沢				13:00～14:00		13:05～13:50 目指せ50M 背泳ぎ 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。	成人スイミング スクール 有井		13:20～13:50 アクア30 寺坪
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。			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		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 空手スクール	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 空手スクール	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	16:00～18:40 スタジオ スクール	
17:00								17:00～18:40 スタジオ スクール			
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。		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	19:00～19:45 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 スイミング 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	有料 プログラム		
20:00	19:55～20:25 目指せ25M 平泳ぎ 松永		プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。	20:00～20:30 目指せ50M ﾊﾞｯﾌﾟﾗｲ 今井						19:40～20:25 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11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 ※11:40-12:30は 全コース使用の為、 プールをご利用 できません。	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			
	11:45-12:30 鬼キック クロール、バタフライ 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	
14:00				
	14:30-18:30			
15:00				
				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。
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～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（火）・20日（金）・30日（月）