

2020年

8/17~8/30 特別タイムテーブル

グンゼスポーツ つかしん店 TEL 06-6422-3911

GUNZE SPORTS

	月曜日(8/17.24)				火曜日(8/18.25)				水曜日(8/19.26)				木曜日(8/20.27)				金曜日(8/21.28)				土曜日(8/22.29)				日曜日(8/23.30)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラククスプール	
10:00	10:45~11:15 ファンムーブ 【は中】 *35名	10:30~11:15 ボディリセット 【広野】 *25名		10:30~11:05 35min 歩 【田中 つ】 *25名	10:15~11:00 フィットネス パワーヨガ 【岡田】 *35名			10:45~11:15 エナジー ステップ 【堀田】 *25名	11:00~11:30 ファンムーブ 【堀木】 *25名			11:30~12:05 35min 歩 【山崎】 *25名	10:25~11:00 35min 調 【岩井 朝】 *35名	10:30~11:15 運動療法 フロクラム 【豊原のりみ】 *25名		10:30~11:15 アクアエアロ 【遊本】 *25名	10:30~11:15 ヘルビック ストレッチ 【仲藤健雄】 【山崎】 *35名	10:30~11:00 トップアロ 【Tomoi】 *15名		10:30~11:00 ZUMBA 【YAKO】 *35名	10:30~11:15 オキシジェノ 【Minami】 *25名			10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 【森田】 *35名					
11:00	11:45~12:15 オリジナル ムーブ 【ラデンエアロ】 【大島】 *35名	11:45~12:30 ゆったり ハタヨガ 【藤城】 *25名		11:40~12:15 35min 歩 【高野】 *25名	11:30~12:00 シンプル ステップ 【佐藤】 *25名	11:15~12:00 太極拳 【立花】 *25名	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:45~12:30 ハタヨガ 【堀木】 *35名	12:00~12:30 X55 【Se-chi】 *20名			11:45~12:30 オキシジェノ 【Tsuhasa】 *35名	11:45~12:30 コア ストレッチ 【島原】 *25名		11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:45~12:15 ZUMBA 【中川】 *35名	11:30~12:15 ジャズダンス 【宮野】 *25名	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:30~12:00 ファイアワ 【Toshi】 *35名	11:30~12:00 親子スイミング スクール			11:45~12:15 ユーパウンド 【Tina】 *25名						
12:00	12:45~13:30 ヨガ ピラティス Fusion 【大島】 *35名			13:05~13:40 35min 歩 【後藤】 *25名	12:30~13:00 オリジナル ムーブ 【森田】 【生田】 *35名	12:30~13:00 ラディカル パワー 【Gucchi】 *20名		13:00~13:30 ファイアワ 【Se-chi】 *35名	13:45~14:15 ラディカル パワー 【Yu-ya】 *20名			12:45~13:15 メガダンス 【Tsuhasa】 *35名				12:45~13:15 ファンムーブ 【中川】 *35名	12:45~13:30 体調改善運動 【和賀】 *25名		12:15~12:45 ラディカル パワー 【Toshi】 *20名			12:30~13:15 ストレッチ 【河野】 *25名							
13:00	14:00~14:35 35min 歩 【高野】 *25名			13:30~14:00 ユーパウンド 【Myu】 *25名	13:30~14:15 ジャズ ストレッチ 【初瀬】 *25名			14:00~14:35 35min 歩 【岩井 朝】 *35名	14:45~15:15 ジャズ 【初瀬】 *25名			13:15~14:00 ウェーブアクア 【田中 つ】 *25名	13:40~14:15 35min 歩 【岡田】 *25名	14:00~14:45 ハワイアン フラ 【小瀬】 *25名		13:45~14:15 メガダンス 【Tsuhasa】 *35名	14:00~14:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *25名		14:00~14:45 ピラティス ベシク 【竹原】 *25名			14:00~14:45 ユーパウンド 【大島】 *35名							
14:00				14:15~15:00 アクアエアロ 【伊藤】 *25名	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:15~18:35 バレエ スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:30~19:45 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		14:45~15:30 アクアエアロ 【田中】 *25名	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		14:15~15:00 アクアエアロ 【伊藤】 *25名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名						
15:00	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール			15:15~16:00 アクアZUMBA 【勝浦】 *25名	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール			18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名	19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名			16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
16:00	16:45~17:45 キッズ 新体操 スクール				18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
17:00					18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
18:00					18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
19:00	19:00~19:45 ヨガ&ピラティス Fusion 【和賀】 *35名	19:15~19:45 ラディカル パワー 【Toshi】 *20名		20:15~21:00 アクアエアロ 【伊藤】 *25名	18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
19:00	19:00~19:45 ヨガ&ピラティス Fusion 【和賀】 *35名	19:15~19:45 ラディカル パワー 【Toshi】 *20名		20:15~21:00 アクアエアロ 【伊藤】 *25名	18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
20:00	20:15~20:45 ユーパウンド 【Myu】 *25名	20:15~20:45 エナジー ステップ 【竹原】 *20名		20:15~21:00 アクアエアロ 【伊藤】 *25名	18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
21:00					18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							
22:00					18:30~19:15 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *35名			19:15~20:00 ピラティス シェイブ 【白木】 *20名	20:00~20:30 ファイアワ 【Yu-ya】 *35名			17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:45~17:30 キッズ スイミング スクール		18:00~18:30 メガダンス 【本間】 *35名			15:15~15:45 ファイアワ 【Yu-suke】 *35名							

タイムテーブルの見方	
（薄紫）	リラククス・身体の調整をいくクラス
（薄黄）	シェイプアップ・脂肪燃焼が目的のクラス
（薄赤）	ダンスや振付を楽しむクラス
（薄青）	ボディメイク・筋力アップを目指すクラス

👣は素足で参加OKのクラスです。

コロナウイルス感染防止のため、実施するプログラムは全て定員がございます。  
 プログラムにご参加のお客様は各プログラム開始 15分前から参加券をお配り致します。スタジオ前及び、リラククスプールにお集まりください。  
 スタジオプログラム参加の際は必ず、マスクを着用ください。  
 ルールを守って整列頂きますよう、ご協力宜しくお願い申し上げます。