

2021年9月 プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツmozoワンダーシティ



月曜			火曜			水曜			木曜			金曜			土曜			日曜			
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	
9:55 ~ 10:40 ベーシックヨガ 武田				10:00 ~ 10:35 35min 調 田中	9:55 ~ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 整理券	10:00 ~ 10:45 ベーシックヨガ 田中	10:10 ~ 10:55 オリジナルムーブ 本名 全予約		10:00 ~ 10:45 オリジナルムーブ 古市 全予約	10:00 ~ 10:45 アクアエアロ 加藤 整理券	10:45 ~ 11:45 ベビースイミング 1~3コース 使用	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 水野	9:55 ~ 10:40 バレトン 武藤	9:55 ~ 10:40 アクアエアロ 伊部 整理券	10:00 ~ 10:45 エナジー ステップ 大川	9:30 ~ 11:00 Youth Theatre Japan PK(幼児コース) Youth Theater Japan	9:45 ~ 11:00 ジュニア スイミング 1~2コース 使用			9:15 ~ 12:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 片岡	10:30 ~ 11:15 アクアエアロ 高橋 誠 整理券	10:30 ~ 11:15 オリジナルムーブ 長谷川 全予約	10:55 ~ 11:30 35min 鍛 田中 全予約	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	11:05 ~ 11:40 35min 動 田中	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 菊 全予約	11:00 ~ 11:20 アクアトレーニング ガイド 整理券	11:05 ~ 11:40 35min 鍛 伊部	11:00 ~ 11:45 ピラティス 堀場	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	11:00 ~ 11:45 ヘルスケア 太田	11:00 ~ 11:45 ストリート ダンス あゆの 全予約	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	11:05 ~ 11:50 ストリート ダンス あゆの 全予約	11:30 ~ 12:15 ファンムーブ 堀場	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 高木	10:35 ~ 11:20 コア コンディショニング 吉澤		
12:05 ~ 12:50 エナジームーブ 高木		12:15 ~ 13:00 チャレンジスイム 1000 寺倉	11:45 ~ 12:30 ファンムーブ 田中	12:00 ~ 12:45 ベーシックヨガ 渡辺	12:00 ~ 12:45 トレーニングスイム 1500 寺倉	12:05 ~ 12:50 エナジームーブ 堀場	12:20 ~ 13:05 美Bodyベリー 【女性限定】 エルメス ダンスカンパニー ASAMI	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム 青木 宮島	12:00 ~ 12:45 エナジームーブ 水野	12:05 ~ 12:40 35min 動 伊部	12:05 ~ 12:50 キックボクシング エクササイズ 太田	12:05 ~ 12:50 かんたんスイム 平塚 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム 平塚 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	12:45 ~ 13:45 KIMAX (有料) yuji	12:00 ~ 12:45 アクアエアロ 新野 整理券	11:35 ~ 12:10 35min 動 吉澤	11:40 ~ 12:25 アロマ ストレッチ 水野		
13:15 ~ 13:50 35min 鍛 舟橋	13:10 ~ 13:55 はじめて ストリート ダンス SAI	13:30 ~ 14:00 ステップアップスイム バタフライ 野口	12:50 ~ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約	13:00 ~ 13:30 スイムパーソナル (有料) 寺倉	13:00 ~ 13:30 スイムパーソナル (有料) 寺倉	13:10 ~ 13:55 OXIGENO ran	13:30 ~ 14:05 35min 鍛 堀場	13:00 ~ 13:30 かんたんスイム クロール 丸山	13:05 ~ 13:50 MEGADANZ yuji 全予約	13:00 ~ 13:45 アロマ ストレッチ 丸山	13:00 ~ 13:20 アクアトレーニング ガイド 整理券	12:40 ~ 13:25 骨盤inner 狩生 全予約	13:10 ~ 13:40 UBOUND 中澤	12:45 ~ 13:30 チャレンジスイム 1000 国本	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	12:45 ~ 13:45 KIMAX (有料) yuji	12:45 ~ 18:00 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	13:40 ~ 14:25 POWER kanji 全予約	12:45 ~ 13:30 ファンムーブ 水野	12:45 ~ 13:30 トレーニングスイム 2000 伊藤	
14:10 ~ 14:55 ファンムーブ 舟橋	14:15 ~ 15:00 FIGHT DO shiho		13:55 ~ 14:40 ベーシックヨガ 田中			14:15 ~ 14:50 35min 動 権田	14:25 ~ 15:10 アロマ ストレッチ 丸山	14:00 ~ 14:45 アクアエアロ 三嶋	14:15 ~ 15:00 フィットネス パワーヨガ 森	14:10 ~ 14:55 フラダンス 丸山	13:30 ~ 14:30 膝イタ腫イタ 改善水中教室 (有料) 鏡木	13:45 ~ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	14:10 ~ 14:55 POWER shiho		14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:10 ~ 14:55 フィットネス パワーヨガ 武藤		13:50 ~ 14:35 UBOUND yuji 全予約	13:45 ~ 14:15 かんたんスイム 平塚 伊藤な		
		15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	15:00 ~ 15:45 エナジームーブ 田中	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用		17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan C(小学生コース) Youth Theater Japan			15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用			16:40 ~ 18:45 ジュニア 新体操	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	15:25 ~ 16:10 FIGHT DO yuji 全予約	15:20 ~ 16:05 サルサ エルメス ダンスカンパニー Asami 全予約		15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 権田	15:10 ~ 15:30 アクアトレーニング ガイド 整理券	
			16:30 ~ 18:45 ジュニア チャダンス												16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	16:30 ~ 17:15 ピラティス 伊部		16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	16:00 ~ 16:45 トレーニングスイム 1500 若田		
										18:45 ~ 19:30					17:35 ~ 18:20 ファンムーブ 酒向						

白文字 先月からの変更箇所

9月1日(水)~

緊急事態宣言発令に伴い、18時以降のプログラムは全て休講と致します。

皆様のご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

web予約について 全予約

こちらのクラスが対象です。

- お1人様2クラスまでご予約をお取りいただけます。
- 予約・キャンセル締切りは、**該当プログラム開始30分前**となります。
- プログラム終了後、次の予約がお取りいただけます。
- ※レッスン中の予約・キャンセル等はご遠慮ください。
- 参加される際は整理券(レシート)の発券が必要です。
- プログラム開始15分前より入場開始となります。
- 発券後、キャンセルされる場合は整理券(レシート)をフロントまでお持ちください。
- 次月分の予約は『毎月21日0:00頃』からの開始となります。

アクアエアロ・水中ヘルスケア整理券について

定員50名 整理券 はこちらのクラスが対象です。

- フロントにてバンド(黄色)を配布しております。
- ご参加の方は、バンドをプールサイドまでお持ちください。

アクアトレーニングガイド整理券について

定員8名 整理券 はこちらのクラスが対象です。

- プール入り口の整理券をお取りください。

各クラスの色分けについて

- RECOVERY カラダの調整
- SHAPE UP 脂肪燃焼
- DANCE 振付を楽しむ
- MUSCLE UP 筋力アップ

スタジオ定員について

スタジオ①: 35名 ※RECOVERY(水色): 49名
スタジオ②: 23名 ※RECOVERY(水色): 28名

