

2021年7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		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 Theatre 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	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	11:05 ~ 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バリー【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 青泳ぎ 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	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム パタフライ 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	12:00 ~ 12:45 アクアエアロ 新野 整理券	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	12:35 ~ 13:20 FIGHT DO yuji 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	
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 平泳ぎ 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	13:10 ~ 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 宅見	13:05 ~ 13:50 MEGADANZ yuji 全予約	13:00 ~ 13:45 アロマストレッチ 丸山		13:30 ~ 14:30 膝イタ腫イタ改善水中教室 (有料) 鏡木	12:40 ~ 13:25 骨髄inner 狩生 全予約	13:10 ~ 13:40 UBOUND 中澤	13:00 ~ 13:45 チャレンジスイム1000 園本	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho 全予約	14:25 ~ 13:45 KIMAX (有料) yuji	13:45 ~ 14:30 POWER Cardio 中澤 全予約	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:10 ~ 14:55 POWER shiho	13:40 ~ 14:25 POWER kanjil 全予約	13:50 ~ 14:35 UBOUND yuji 全予約
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 堀場	14:25 ~ 15:10 アロマストレッチ 丸山	14:15 ~ 15:00 35min 動 堀場	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			13:45 ~ 14:30 POWER shiho	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	15:25 ~ 16:10 FIGHT DO yuji 全予約	15:15 ~ 18:30 ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ~ 16:00 ヨガ&ピラティス 堀場	15:10 ~ 15:30 アクアトレーニングガイド 整理券	
19:05 ~ 19:50 ファンムーブ 吉澤		19:30 ~ 19:50 アクアトレーニングガイド 整理券	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	16:30 ~ 18:45 ジュニアチアダンス	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan C(小学生コース) Youth Theatre Japan	15:15 ~ 18:30 ジュニアスイミング 1~4コース使用	18:45 ~ 19:30 エナジームーブ 水野	19:05 ~ 19:50 X55 yuji 全予約	19:00 ~ 19:45 チャレンジスイム1000 森	19:15 ~ 20:00 オリジナルムーブ 堀場	19:30 ~ 20:15 フィットネスパワーヨガ 武藤	19:30 ~ 20:00 ステップアップスイム クロール 河野	16:40 ~ 18:45 ジュニア新体操	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	17:35 ~ 18:20 ファンムーブ 酒向	16:00 ~ 16:45 トレーニングスイム1500 若田	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾		
20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:15 ~ 21:00 POWER shiho 全予約	20:00 ~ 20:45 トレーニングスイム1500 森	19:00 ~ 19:45 フィットネスパワーヨガ 原田	19:10 ~ 19:55 MEGA DANZ yukie	19:30 ~ 20:50 アクアトレーニングガイド 整理券	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO yuji 全予約	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ	19:30 ~ 20:00 ステップアップスイム 青泳ぎ 浅井	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリートダンス 菊 全予約	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:25 ~ 21:10 MEGADANZ Air 全予約	20:40 ~ 21:00 アクアトレーニングガイド 整理券	20:05 ~ 20:50 X55 yuji 全予約	20:05 ~ 20:50 トレーニングスイム1500 森	20:15 ~ 21:00 ストリートダンス 原田 全予約	21:00 ~ 21:45 チャレンジスイム1000 浅井	21:10 ~ 21:55 オリジナルムーブ 花岡 全予約	21:00 ~ 21:45 チャレンジスイム1000 浅井	21:15 ~ 22:00 エナジーステップ 花岡	
		21:20 ~ 21:50 UBOUND yuji(定員25名) 全予約	20:05 ~ 20:50 X55 yuji 全予約	20:15 ~ 21:00 ストリートダンス 原田 全予約	21:00 ~ 21:45 チャレンジスイム1000 浅井	20:55 ~ 21:30 35min 昇 武藤	21:00 ~ 21:45 トレーニングスイム2000 伊藤	20:15 ~ 20:45 かんたんスイム パタフライ・平泳ぎ 浅井	21:05 ~ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬			21:30 ~ 22:00 OXIGENO Air	21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメスダンスカンパニー ME								

白文字 先月からの変更箇所

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。

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** 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** 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 楽しく楽しむ
- 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