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

GUNZE SPORTS

月曜

スタジオ①
- 9:55 ～ 10:40 ベーシックヨガ 武田
- 11:00 ～ 11:45 POWER 中澤
- 12:05 ～ 12:50 エナジームーブ 高木
- 13:15 ～ 13:50 35min 鍛 舟橋
- 14:10 ～ 14:55 ファンムーブ 舟橋

スタジオ②
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 片岡
- 11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 櫛田
- 13:10 ～ 13:55 はじめてストリートダンス SAI
- 14:15 ～ 15:00 FIGHT DO shiho

プール
- 10:30 ～ 11:15 アクアエアロ 高橋 誠 整理券
- 11:30 ～ 12:00 スイムパーソナル（有料） 寺倉
- 12:15 ～ 13:00 チャレンジスイム 1000 寺倉
- 13:30 ～ 14:00 ステップアップスイム バタフライ 野口
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用

火曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 オリジナルムーブ 長谷川 全予約
- 11:45 ～ 12:30 ファンムーブ 田中
- 12:50 ～ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約
- 13:55 ～ 14:40 ベーシックヨガ 田中
- 15:00 ～ 15:45 エナジームーブ 田中

スタジオ②
- 10:00 ～ 10:35 35min 調 田中
- 10:55 ～ 11:30 35min 鍛 田中 全予約
- 12:00 ～ 12:45 ベーシックヨガ 渡辺
- 16:30 ～ 18:45 ジュニアチアダンス

プール
- 9:55 ～ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 整理券
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:45 トレーニングスイム 1500 寺倉
- 13:00 ～ 13:30 スイムパーソナル（有料） 寺倉
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用

水曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 ベーシックヨガ 田中
- 11:05 ～ 11:40 35min 動 田中
- 12:05 ～ 12:50 エナジームーブ 堀場
- 13:10 ～ 13:55 OXIGENO ran
- 14:15 ～ 14:50 35min 動 櫛田
- 19:15 ～ 20:00 FIGHT DO yuji 全予約
- 20:20 ～ 20:50 ZUMBA® 花岡
- 21:10 ～ 21:55 オリジナルムーブ 花岡 全予約

スタジオ②
- 10:10 ～ 10:55 オリジナルムーブ 本名 全予約
- 11:15 ～ 12:00 ストリートダンス 鬼 全予約
- 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
- 13:30 ～ 14:05 35min 鍛 堀場
- 14:25 ～ 15:10 アロマストレッチ 丸山
- 17:00 ～ 19:00 Youth Theatre Japan C(小学生コース)
- 19:50 ～ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ
- 20:55 ～ 21:40 ベーシックヨガ 武藤

プール
- 11:00 ～ 11:20 アクアトレーニングガイド 整理券
- 12:00 ～ 12:30 かんたんスイム 背泳ぎ 宮島
- 13:00 ～ 13:30 かんたんスイム クロール 宅見
- 14:00 ～ 14:45 アクアエアロ 三嶋
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:00 ステップアップスイム 平泳ぎ 坪井
- 21:00 ～ 21:45 トレーニングスイム 2000 伊藤

木曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 オリジナルムーブ 古市 全予約
- 11:05 ～ 11:40 35min 鍛 伊部
- 12:00 ～ 12:45 エナジームーブ 水野
- 13:05 ～ 13:50 MEGADANZ yuji 全予約
- 14:15 ～ 15:00 フィットネスパワーヨガ 森
- 19:05 ～ 19:50 X55 yuji 全予約
- 20:10 ～ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約
- 21:15 ～ 22:00 エナジーステップ 花岡

スタジオ②
- 11:00 ～ 11:45 ピラティス 堀場
- 12:05 ～ 12:40 35min 動 伊部
- 13:00 ～ 13:45 アロマストレッチ 丸山
- 14:10 ～ 14:55 フラダンス 丸山
- 18:45 ～ 19:30 エナジームーブ 水野
- 20:00 ～ 20:45 ストリートダンス 鬼 全予約
- 21:05 ～ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬

プール
- 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
- 13:00 ～ 13:20 アクアトレーニングガイド 整理券
- 13:30 ～ 14:30 膝イタ腰イタ改善水中教室（有料） 綿木
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:00 ～ 19:45 チャレンジスイム 1000 森
- 20:00 ～ 20:45 アクアエアロ 加藤

金曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 水野
- 11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 狩生
- 12:40 ～ 13:25 骨盤inner 狩生 全予約
- 13:45 ～ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺
- 19:15 ～ 20:00 オリジナルムーブ 櫛田
- 20:25 ～ 21:10 MEGADANZ Airi 全予約

スタジオ②
- 9:55 ～ 10:40 バレトン 武藤
- 11:00 ～ 11:45 ヘルスケア 太田
- 12:05 ～ 12:50 キックボクシングエクササイズ 太田
- 13:10 ～ 13:40 UBOUND 中澤
- 14:10 ～ 14:55 POWER shiho
- 16:40 ～ 18:45 ジュニア新体操
- 19:30 ～ 20:15 フィットネスパワーヨガ 武藤
- 21:00 ～ 21:45 ラテンポップ エルメスダンスカンパニー MEI

プール
- 9:55 ～ 10:40 アクアエアロ 伊部 整理券
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:30 かんたんスイム 平泳ぎ 寺倉
- 12:45 ～ 13:30 チャレンジスイム 1000 国本
- 13:40 ～ 14:10 スイムパーソナル（有料） 国本
- 14:20 ～ 14:50 スイムパーソナル（有料） 国本
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:00 ステップアップスイム 背泳ぎ 冠野
- 20:40 ～ 21:00 アクアトレーニングガイド 整理券

土曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 エナジーステップ 大川
- 11:05 ～ 11:50 ストリートダンス あやの 全予約
- 12:10 ～ 12:55 エナジームーブ 高木
- 13:15 ～ 14:00 MEGADANZ Shiho
- 14:20 ～ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約
- 15:25 ～ 16:10 FIGHT DO yuji 全予約
- 16:30 ～ 17:15 オリジナルムーブ 花岡 全予約
- 17:35 ～ 18:20 ファンムーブ 酒向

スタジオ②
- 9:30 ～ 11:00 Youth Theatre Japan PK(幼児コース)
- 11:30 ～ 12:15 ファンムーブ 堀場
- 12:45 ～ 13:45 KIMAX（有料） yuji
- 14:10 ～ 14:55 フィットネスパワーヨガ 武藤
- 15:20 ～ 16:05 サルサ エルメスダンスカンパニー Asami 全予約
- 16:30 ～ 17:15 ピラティス 伊部

プール
- 9:45 ～ 11:00 ジュニアスイミング 1～2コース使用
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:45 アクアエアロ 新野 整理券
- 12:45 ～ 18:00 ジュニアスイミング 1～4コース使用

日曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 高木
- 11:35 ～ 12:10 35min 動 吉澤
- 12:35 ～ 13:20 FIGHT DO yuji 全予約
- 13:40 ～ 14:25 POWER kanji 全予約
- 15:00 ～ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約
- 16:15 ～ 17:00 ファンムーブ 長尾

スタジオ②
- 10:35 ～ 11:20 コアコンディショニング 吉澤
- 11:40 ～ 12:25 アロマストレッチ 水野
- 12:45 ～ 13:30 ファンムーブ 水野
- 13:50 ～ 14:35 UBOUND yuji 全予約
- 15:15 ～ 16:00 ヨガ&ピラティス 櫛田

プール
- 9:15 ～ 12:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 12:45 ～ 13:30 トレーニングスイム 2000 伊藤
- 13:45 ～ 14:15 かんたんスイム 平泳ぎ 伊藤な
- 14:30 ～ 15:00 ステップアップスイム バタフライ 冠野
- 15:10 ～ 15:30 アクアトレーニングガイド 整理券
- 16:00 ～ 16:45 トレーニングスイム 1500 若田

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 ※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。

整理券 発券方法　LINE登録

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

2021年10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

GUNZE SPORTS

月曜

スタジオ①
- 9:55 ～ 10:40 ベーシックヨガ 武田
- 11:00 ～ 11:45 POWER 中澤
- 12:05 ～ 12:50 エナジームーブ 高木
- 13:15 ～ 13:50 35min 鍛 舟橋
- 14:10 ～ 14:55 ファンムーブ 舟橋
- 19:05 ～ 19:50 ファンムーブ 吉澤
- 20:10 ～ 20:55 ZUMBA® 寺内

スタジオ②
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 片岡
- 11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 櫛田
- 13:10 ～ 13:55 はじめてストリートダンス SAI
- 14:15 ～ 15:00 FIGHT DO shiho
- 15:30 ～ 17:30 Youth Theatre Japan PK(幼児コース)
- 19:15 ～ 20:00 MEGADANZ Chie
- 20:20 ～ 21:05 POWER shiho 全予約

プール
- 10:30 ～ 11:15 アクアエアロ 高橋 誠 整理券
- 11:30 ～ 12:00 スイムパーソナル（有料） 寺倉
- 12:15 ～ 13:00 チャレンジスイム 1000 寺倉
- 13:30 ～ 14:00 ステップアップスイム バタフライ 野口
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:05 35min 動 坪井
- 20:30 ～ 21:15 トレーニングスイム 1500 森

火曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 オリジナルムーブ 長谷川 全予約
- 11:45 ～ 12:30 ファンムーブ 田中
- 12:50 ～ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約
- 13:55 ～ 14:40 ベーシックヨガ 田中
- 15:00 ～ 15:45 エナジームーブ 田中
- 19:00 ～ 19:45 フィットネスパワーヨガ 原田
- 20:05 ～ 20:50 X55 yuji 全予約
- 21:20 ～ 21:50 UBOUND yuji(定員25名) 全予約

スタジオ②
- 10:00 ～ 10:35 35min 調 田中
- 10:55 ～ 11:30 35min 鍛 田中 全予約
- 12:00 ～ 12:45 ベーシックヨガ 渡辺
- 16:30 ～ 18:45 ジュニアチアダンス
- 19:10 ～ 19:55 MEGA DANZ yukie
- 20:15 ～ 21:00 ストリートダンス 原田 全予約

プール
- 9:55 ～ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 整理券
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:45 トレーニングスイム 1500 寺倉
- 13:00 ～ 13:30 スイムパーソナル（有料） 寺倉
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:00 かんたんスイム 平泳ぎ 伊藤な
- 20:15 ～ 21:00 チャレンジスイム 1000 逸井

水曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 ベーシックヨガ 田中
- 11:05 ～ 11:40 35min 動 田中
- 12:05 ～ 12:50 エナジームーブ 堀場
- 13:10 ～ 13:55 OXIGENO ran
- 14:15 ～ 14:50 35min 動 櫛田
- 19:15 ～ 20:00 FIGHT DO yuji 全予約
- 20:20 ～ 20:50 ZUMBA® 花岡
- 21:10 ～ 21:55 オリジナルムーブ 花岡 全予約

スタジオ②
- 10:10 ～ 10:55 オリジナルムーブ 本名 全予約
- 11:15 ～ 12:00 ストリートダンス 鬼 全予約
- 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
- 13:30 ～ 14:05 35min 鍛 堀場
- 14:25 ～ 15:10 アロマストレッチ 丸山
- 17:00 ～ 19:00 Youth Theatre Japan C(小学生コース)
- 19:50 ～ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ
- 20:55 ～ 21:40 ベーシックヨガ 武藤

プール
- 11:00 ～ 11:20 アクアトレーニングガイド 整理券
- 12:00 ～ 12:30 かんたんスイム 平泳ぎ 宮島
- 13:00 ～ 13:30 かんたんスイム クロール 宅見
- 14:00 ～ 14:45 アクアエアロ 三嶋
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:00 ステップアップスイム 平泳ぎ 坪井
- 21:00 ～ 21:45 トレーニングスイム 2000 伊藤

木曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 オリジナルムーブ 古市 全予約
- 11:05 ～ 11:40 35min 鍛 伊部
- 12:00 ～ 12:45 エナジームーブ 水野
- 13:05 ～ 13:50 MEGADANZ yuji 全予約
- 14:15 ～ 15:00 フィットネスパワーヨガ 森
- 19:05 ～ 19:50 X55 yuji 全予約
- 20:10 ～ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約
- 21:15 ～ 22:00 エナジーステップ 花岡

スタジオ②
- 11:00 ～ 11:45 ピラティス 堀場
- 12:05 ～ 12:40 35min 動 伊部
- 13:00 ～ 13:45 アロマストレッチ 丸山
- 14:10 ～ 14:55 フラダンス 丸山
- 18:45 ～ 19:30 エナジームーブ 水野
- 20:00 ～ 20:45 ストリートダンス 鬼 全予約
- 21:05 ～ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬

プール
- 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
- 12:00 ～ 12:30 スイムパーソナル（有料） 野口
- 13:00 ～ 13:20 アクアトレーニングガイド 整理券
- 13:30 ～ 14:30 膝イタ腰イタ改善水中教室（有料） 綿木
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:00 ～ 19:45 チャレンジスイム 1000 森
- 20:00 ～ 20:45 アクアエアロ 加藤

金曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 水野
- 11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 狩生
- 12:40 ～ 13:25 骨盤inner 狩生 全予約
- 13:45 ～ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺
- 19:15 ～ 20:00 オリジナルムーブ 櫛田
- 20:25 ～ 21:10 MEGADANZ Airi 全予約

スタジオ②
- 9:55 ～ 10:40 バレトン 武藤
- 11:00 ～ 11:45 ヘルスケア 太田
- 12:05 ～ 12:50 キックボクシングエクササイズ 太田
- 13:10 ～ 13:40 UBOUND 中澤
- 14:10 ～ 14:55 POWER Chie
- 16:40 ～ 18:45 ジュニア新体操
- 19:30 ～ 20:15 フィットネスパワーヨガ 武藤
- 21:00 ～ 21:45 ラテンポップ エルメスダンスカンパニー MEI

プール
- 9:55 ～ 10:40 アクアエアロ 伊部 整理券
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:30 かんたんスイム 背泳ぎ 寺倉
- 12:45 ～ 13:30 チャレンジスイム 1000 国本
- 13:40 ～ 14:10 スイムパーソナル（有料） 国本
- 14:20 ～ 14:50 スイムパーソナル（有料） 国本
- 15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 19:30 ～ 20:00 ステップアップスイム 背泳ぎ 冠野
- 20:40 ～ 21:00 アクアトレーニングガイド 整理券

土曜

スタジオ①
- 10:00 ～ 10:45 エナジーステップ 大川
- 11:05 ～ 11:50 ストリートダンス あやの 全予約
- 12:10 ～ 12:55 エナジームーブ 高木
- 13:15 ～ 14:00 MEGADANZ Shiho
- 14:20 ～ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約
- 15:25 ～ 16:10 FIGHT DO yuji 全予約
- 16:30 ～ 17:15 オリジナルムーブ 花岡 全予約
- 17:35 ～ 18:20 ファンムーブ 酒向

スタジオ②
- 9:30 ～ 11:00 Youth Theatre Japan PK(幼児コース)
- 11:30 ～ 12:15 ファンムーブ 堀場
- 12:45 ～ 13:45 KIMAX（有料） yuji
- 14:10 ～ 14:55 フィットネスパワーヨガ 武藤
- 15:20 ～ 16:05 サルサ エルメスダンスカンパニー Asami 全予約
- 16:30 ～ 17:15 ピラティス 伊部

プール
- 9:45 ～ 11:00 ジュニアスイミング 1～2コース使用
- 10:45 ～ 11:45 ベビースイミング 1～3コース使用
- 12:00 ～ 12:45 アクアエアロ 新野 整理券
- 12:45 ～ 18:00 ジュニアスイミング 1～4コース使用

日曜

スタジオ①
- 10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 高木
- 11:35 ～ 12:10 35min 動 吉澤
- 12:35 ～ 13:20 FIGHT DO yuji 全予約
- 13:40 ～ 14:25 POWER kanji 全予約
- 15:00 ～ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約
- 16:15 ～ 17:00 ファンムーブ 長尾

スタジオ②
- 10:35 ～ 11:20 コアコンディショニング 吉澤
- 11:40 ～ 12:25 アロマストレッチ 水野
- 12:45 ～ 13:30 ファンムーブ 水野
- 13:50 ～ 14:35 UBOUND yuji 全予約
- 15:15 ～ 16:00 ヨガ&ピラティス 櫛田

プール
- 9:15 ～ 12:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
- 12:45 ～ 13:30 トレーニングスイム 2000 伊藤
- 13:45 ～ 14:15 かんたんスイム 平泳ぎ 伊藤な
- 14:30 ～ 15:00 ステップアップスイム バタフライ 冠野
- 15:10 ～ 15:30 アクアトレーニングガイド 整理券
- 16:00 ～ 16:45 トレーニングスイム 1500 野口

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。
- 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 ※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。

整理券 発券方法　LINE登録

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