

2022年2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			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 パレトン 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																				
	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			11:00 ~ 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	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 水野	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 あやの 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																					
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤						11:05 ~ 11:40 35min 動 田中	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 都 全予約		11:05 ~ 11:40 35min 鍛 伊部									11:35 ~ 12:20 ファンムーブ 寺倉																						
	11:35 ~ 12:20 ファンムーブ 榎田	11:30 ~ 12:00 スイムパーソナル (有料) 寺倉	11:45 ~ 12:30 ファンムーブ 田中					12:00 ~ 12:30 かんたんスイム パタフライ 宮島	12:00 ~ 12:45 エナジームーブ 水野	12:05 ~ 12:40 35min 動 伊部	12:00 ~ 12:30 スイムパーソナル (有料) 野口		11:35 ~ 12:20 ファンムーブ 狩生	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 平塚 登 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																							
12:05 ~ 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		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					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	12:05 ~ 12:50 キックボクシング エクササイズ 太田	12:45 ~ 13:30 チャレンジスイム 1000 国本		12:45 ~ 18:00 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	12:00 ~ 12:45 アクアエアロ 新野 整理券	12:35 ~ 13:20 FIGHT DO yuji 全予約	12:45 ~ 13:30 ファンムーブ 水野	13:00 ~ 13:30 かんたんスイム パタフライ 伊藤 真																			
	13:10 ~ 13:55 はじめて ストリート ダンス SAI	13:15 ~ 13:45 ステップアップスイム クロール 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 ベーシックヨガ 川瀬	13:30 ~ 14:05 35min 鍛 堀場	13:00 ~ 13:30 かんたんスイム 青塚 登 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 膝イタ腰イタ 改善水中教室 (有料) 榎木	13:45 ~ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	13:10 ~ 13:40 UBOUND 中澤	13:40 ~ 14:10 スイムパーソナル (有料) 国本	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	12:45 ~ 13:45 KIMAX (有料) yuji	12:35 ~ 13:20 FIGHT DO yuji 全予約	13:40 ~ 14:25 POWER kanji 全予約	13:50 ~ 14:35 UBOUND yuji 全予約	14:00 ~ 14:45 トレーニングスイム 1500~2000 伊藤																		
13:15 ~ 13:50 35min 鍛 舟橋								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				14:00 ~ 14:45 POWER Chie	14:20 ~ 14:50 スイムパーソナル (有料) 国本	14:10 ~ 14:55 フィットネス パワーヨガ 武藤	14:25 ~ 15:10 アロマ ストレッチ 丸山	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	13:40 ~ 14:25 POWER kanji 全予約	13:50 ~ 14:35 UBOUND yuji 全予約	14:00 ~ 14:45 トレーニングスイム 1500~2000 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 榎田	14:25 ~ 15:10 アロマ ストレッチ 丸山											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	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 榎田	15:30 ~ 15:50 アクアトレーニング ガイド 整理券																		
		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							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	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 榎田	15:30 ~ 15:50 アクアトレーニング ガイド 整理券																		
	15:30 ~ 17:30 Youth Theatre Japan PK(幼児コース) Youth Theatre Japan			16:30 ~ 18:45 ジュニア チアダンス															15:30 ~ 16:05 サルサ エルメス ダンスカンパニー Asami 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	16:00 ~ 16:30 ステップアップスイム クロール 河野																		
							17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan C(小学生コース) Youth Theatre Japan												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																			
																			16:30 ~ 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																			
19:05 ~ 19:50 ファンムーブ 吉澤	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ Chie		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 ~ 20:00 かんたんスイム クロール 伊藤 真	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO yuji 全予約		19:30 ~ 20:00 ステップアップスイム パタフライ 坪井	19:05 ~ 19:50 X55 yuji 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 都 全予約	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	19:15 ~ 20:00 オリジナル ムーブ 榎田	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 平塚 登 河野	20:25 ~ 21:10 MEGADANZ Airi 全予約	20:15 ~ 20:35 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	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ Chie	20:00 ~ 20:35 35min 動 坪井	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	20:15 ~ 21:00 チャレンジスイム 1000 浅井	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:15 ~ 20:45 スイムパーソナル (有料) 伊藤	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:25 ~ 21:10 MEGADANZ Airi 全予約	20:15 ~ 20:35 アクアトレーニング ガイド 整理券		20:10 ~ 20:55 ファンムーブ 寺内	20:20 ~ 21:05 POWER shiho 全予約	20:45 ~ 21:30 トレーニングスイム 1500 森	21:15 ~ 21:45 UBOUND yuji(定員25名) 全予約	21:05 ~ 21:40 スイムパーソナル (有料) 浅井	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:00 ~ 21:45 トレーニングスイム 2000 伊藤	21:15 ~ 22:00 エナジー ステップ 花岡	21:05 ~ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬	21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI

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・キャンセル等のご遠慮ください。
- 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。

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 肩甲骨を柔らかく
- 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