2022年5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	スタジオ②	プール
9:55 ～ 10:40 ベーシックヨガ 武田	10:30 ～ 11:15 エナジームーブ 吉澤	10:30 ～ 11:15 アクアエアロ 高橋　誠 整理券
11:00 ～ 11:45 POWER 中澤	11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 櫛田	11:30 ～ 12:00 スイムパーソナル(有料) 寺倉
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
13:10 ～ 13:55 コアコンディショニング 舟橋	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 背泳ぎ 野口
14:10 ～ 14:55 FIGHT DO shiho		
RADICAL VIRTUAL 15:30 ～ 16:00 OXIGENO 16:20 ～ 16:50 LATIN DANCE 17:10 ～ 17:40 ELEVEN 18:00 ～ 18:30 YOGA	15:30 ～ 18:30 Youth Theatre Japan	15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
19:05 ～ 19:50 ファンムーブ 吉澤	19:15 ～ 20:00 MEGADANZ Chie	20:30 ～ 21:15 トレーニングスイム1500 森
20:10 ～ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:20 ～ 21:05 POWER shiho 全予約	

火曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:30 ～ 11:15 オリジナルムーブ 長谷川 全予約	10:00 ～ 10:35 35min 調 田中	9:55 ～ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 整理券
11:45 ～ 12:30 ファンムーブ 田中	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
12:50 ～ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約	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
13:55 ～ 14:40 ベーシックヨガ 田中		13:00 ～ 13:30 スイムパーソナル(有料) 寺倉
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
RADICAL VIRTUAL 16:15 ～ 16:45 YOGA 17:05 ～ 17:35 HYPER C 17:55 ～ 18:25 OXIGENO	16:30 ～ 18:45 ジュニアチアダンス	
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 背泳ぎ 伊藤な
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 野口
21:15 ～ 21:45 UBOUND yuji(定員25名) 全予約		

水曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
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	11:00 ～ 11:20 アクアトレーニングガイド 整理券
11:05 ～ 11:40 35min 動 田中	11:15 ～ 12:00 ストリートダンス 翔 全予約	12:00 ～ 12:30 かんたんスイム クロール 宮島
12:05 ～ 12:50 エナジームーブ 瀬	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 ～ 13:30 かんたんスイム 平泳ぎ 宅見
13:10 ～ 13:55 ベーシックヨガ 川瀬	13:30 ～ 14:05 35min 鍛 瀬	14:00 ～ 14:45 アクアエアロ 三嶋
14:15 ～ 14:50 35min 動 櫛田	14:25 ～ 15:10 アロマストレッチ 丸山	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	
19:15 ～ 20:00 FIGHT DO shiho 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 クロール 森
20:20 ～ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:55 ～ 21:40 ベーシックヨガ 武藤	20:15 ～ 20:45 スイムパーソナル(有料) 伊藤
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1500~2000 伊藤

木曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
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
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
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
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
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 膝イタ腰イタ改善水中教室（有料） 続木
RADICAL VIRTUAL 15:30 ～ 16:00 LATIN DANCE 16:20 ～ 16:50 OXIGENO 17:10 ～ 17:40 AERO 18:00 ～ 18:30 YOGA	17:00 ～ 19:00 Youth Theatre Japan	15:15 ～ 18:30 ジュニアスイミング 1～4コース使用
19:05 ～ 19:50 X55 yuji 全予約	19:50 ～ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ	19:00 ～ 19:45 チャレンジスイム1000 森
20:10 ～ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	20:20 ～ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:00 ～ 20:45 アクアエアロ 加藤
21:15 ～ 22:00 エナジーステップ 花岡	20:55 ～ 21:40 ベーシックヨガ 武藤	
	21:05 ～ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬	

金曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
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
11:35 ～ 12:20 ファンムーブ 狩生	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
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	12:00 ～ 12:30 かんたんスイム バタフライ 寺倉
13:45 ～ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	13:10 ～ 13:40 UBOUND 中澤	12:45 ～ 13:30 チャレンジスイム1000 国本
	14:00 ～ 14:45 POWER Chie	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
RADICAL VIRTUAL 15:15 ～ 15:45 ELEVEN 16:05 ～ 16:35 LATIN DANCE 16:55 ～ 17:25 HYPER C 17:45 ～ 18:15 AERO	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
19:30 ～ 20:15 MEGADANZ yuji 全予約	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 バタフライ 河野
21:00 ～ 21:45 ラテンポップ エルメスダンスカンパニー MEI 全予約	20:40 ～ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:15 ～ 20:35 アクアトレーニングガイド 整理券

土曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
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)	9:45 ～ 11:00 ジュニアスイミング 1～2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
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
13:15 ～ 14:00 MEGADANZ Shiho	14:10 ～ 14:55 フィットネスパワーヨガ 武藤	12:45 ～ 18:00 ジュニアスイミング 1～4コース使用
14:20 ～ 15:05 POWER Cardio 中澤 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	
15:25 ～ 16:10 FIGHT DO yuji 全予約	16:30 ～ 17:15 ピラティス 伊部	
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		

日曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
		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 高木	10:35 ～ 11:20 コアコンディショニング 吉澤	
11:35 ～ 12:10 35min 動 吉澤	11:40 ～ 12:25 アロマストレッチ 水野	
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 クロール 伊藤な
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
		15:00 ～ 15:20 アクアトレーニングガイド 整理券
15:00 ～ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ～ 16:00 ヨガ&ピラティス 櫛田	15:30 ～ 16:00 ステップアップスイム 背泳ぎ 河野
16:15 ～ 17:00 ファンムーブ 長尾		

白文字　先月からの変更箇所

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

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