2022年6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 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	
20:10 ～ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:20 ～ 21:05 POWER shiho 全予約	20:30 ～ 21:15 トレーニングスイム 1500 森

火曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
	10:00 ～ 10:35 35min 調 田中	9:55 ～ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 整理券
10:30 ～ 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
11:45 ～ 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
12:50 ～ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約		13:00 ～ 13:30 スイムパーソナル (有料) 寺倉
13:55 ～ 14:40 ベーシックヨガ 田中		
15:00 ～ 15:45 エナジームーブ 田中		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 剱 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 瀧	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 瀧	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 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） 納木
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 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	20:00 ～ 20:45 ストリート ダンス 剱 全予約	19:00 ～ 19:45 チャレンジスイム 1000 森
20:10 ～ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	21:05 ～ 21:50 ベーシックヨガ 川瀬	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		

金曜

スタジオ①	スタジオ②	プール
	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
10:30 ～ 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
11:35 ～ 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 バタフライ 寺倉
12:40 ～ 13:25 骨盤inner 狩生	13:10 ～ 13:40 UBOUND 中澤	12:45 ～ 13:30 チャレンジスイム 1000 国本
13:45 ～ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	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		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	
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 平島
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) Youth Theatre Japan	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		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	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	15:20 ～ 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 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		

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 全予約	10:35 ～ 11:20 コア コンディショニング 吉澤 全予約	
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 平尾
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

プログラム内容についてのご案内

STUDIO　PROGRAM

クラス名	レベル	内容
35min 動(うごく)	① ② ③	エアロビクス入門クラス　時間が無い。でも汗をかきたいといった方にもオススメ
35min 昇(のぼる)	① ② ③	ステップ入門クラス　ステップ台を使用して簡単な動きで下半身を引き締めます。
エナジームーブ	① ② ③	簡単なエアロビクスの振付で、脂肪燃焼したい方にオススメ
エナジーステップ	① ② ③	ステップ台に慣れてきた方へ。汗をかきたい+振付も楽しみたいといった方にオススメ
キックボクシング　エクササイズ	① ② ③	格闘技の動作を使ったエクササイズ。パンチやキックの動きで脂肪を燃焼します。
オリジナルムーブ	① ② ③	エアロビクス中・上級クラス　振付を楽しみたい+汗をかきたい方にオススメ
FIGHT DO	① ② ③	格闘技の動きをベースに無酸素・有酸素運動を組み合わせた全身の筋力・持久力・柔軟性を向上させるクラス。
UBOUND	① ② ③	トランポリンを使用した高強度でありながら、膝・足首に負担の少ないプログラム。心肺機能や体幹の強化にオススメ
クラス名		内容
35min 鍛(きたえる)	① ② ③	筋力トレーニング入門クラス
コア　コンディショニング	① ② ③	日常生活において必要な体幹を強化します。姿勢改善・バランスの強化にオススメ
骨盤Inner	① ② ③	骨盤の歪みを改善することによりお尻や下腹部へのダイエット効果が期待できます。
POWER	① ② ③	バーベルやプレートを使用した全身の筋力向上が目的のクラス。
POWER　Cardio	① ② ③	POWERのトレーニングにエアロビクスの要素を組み込んだクラス。
X55(ｴｸｽﾄﾘｰﾑ ﾌｨﾌﾃｨ ﾌｧｲﾌﾞ)	① ② ③	ステップ台を使用して下半身を徹底的に追い込む究極(ｴｸｽﾄﾘｰﾑ)のプログラム
クラス名		内容
はじめてストリートダンス	① ② ③	ダンス入門クラス
フラダンス	① ② ③	ハワイアンの音楽に合わせてゆっくりとした動きでお腹を引き締めます。
バレトン	① ② ③	バレエ・ヨガの要素を組み込んだ裸足で行うエクササイズ。筋力・柔軟性の効果が期待できます。
美Bodyベリー【女性限定】	① ② ③	ベリーダンスの動きで、女性らしい体型を楽しみながら維持することを目指します。
サルサ	① ② ③	キューバ生まれのダンス。ノリの良い音楽で楽しく汗をかくことができます。
ラテンポップ	① ② ③	ラテンの音楽とサルサやレゲトンのカッコいい動きをミックスして楽しく踊るクラス。
ストリートダンス	① ② ③	ダンスに慣れてきた方にオススメ。JAZZやHIPHOPなどジャンルは様々。
ファンムーブ	① ② ③	エアロビクスクラスで、難しい振付にチャレンジしたい方にオススメ
ZUMBA®	① ② ③	ラテンの音楽とインストラクターの動きに合わせて動くだけ。ダンスが初めての方にもオススメ
MEGADANZ	① ② ③	様々なジャンルを集結したプログラム。ダンスが初めての方でも音楽を楽しみながら振付を習得できます。

STUDIO【有料】PROGRAM

KIMAX	① ② ③	パンチやキックを実際にサンドバックへ打ち込むことで脂肪燃焼・筋力向上・ストレス解消に効果大のプログラム

※有料クラスはフロントにてお申込みが必要となります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

目的別による色分け	SHAPE UP 脂肪燃焼	MUSCLE UP 筋力UP	DANCE 振付けを楽しむ	RECOVERY 身体の調整

レベル(①～③)について			
① ② ③	はじめての方にオススメ 初級クラス	① ② ③	慣れてきた方へ ステップアップクラス
① ② ③	とことん楽しみたい方へ 中・上級クラス		

STUDIO　PROGRAM

クラス名	レベル	内容
35min 調(ととのえる)	① ② ③	ヨガ入門クラス
アロマストレッチ	① ② ③	アロマの香りの中でストレッチを行います。疲れた体を癒してくれます。
ピラティス	① ② ③	インナーマッスルを鍛えるクラス。負荷が少なくゆったりとした動きで行います。
ヨガ&ピラティス	① ② ③	ヨガとピラティスを同時に行うプログラム。時間がないけど両方やりたい!!といった方にオススメ
ヘルスケア	① ② ③	筋肉を柔らかくほぐしていきます。健康維持・増進したい方にオススメ
ベーシックヨガ	① ② ③	ヨガの基本動作を行います。
フィットネスパワーヨガ	① ② ③	ヨガのステップアップクラス。ベーシックより筋力に負荷がかかる動作を行います。

POOL　PROGRAM

クラス名	レベル	内容
水中ヘルスケア	① ② ③	水の中で体をほぐしていきます。健康維持・増進が目的のクラスです。
アクアトレーニングガイド	① ② ③	水中サーキットトレーニング。筋力UP・脂肪燃焼が期待できます。
アクアエアロ	① ② ③	地上よりも膝・腰への負担が軽い水中で、音楽に合わせてエアロビクスを行います。
かんたんスイム	① ② ③	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法練習クラス。25m完泳を目指します。
ステップアップスイム	① ② ③	25m以上泳げる方が対象。各泳法のレベルアップを目指すクラス。
チャレンジスイム1000	① ② ③	1000mを時間を区切って泳ぐクラス　少し長い距離を泳いでみたい方にオススメ
トレーニングスイム1500	① ② ③	1500mを時間を区切って泳ぐクラス　持久力に加えて瞬発系のトレーニングにもオススメ
トレーニングスイム2000	① ② ③	2000mを時間を区切って泳ぐクラス　持久力に加えて瞬発系のトレーニングにもオススメ

POOL【有料】PROGRAM

クラス名	内容
膝イタ腰イタ　水中運動教室	膝・腰に痛みがある方でもできるトレーニングを行います。 水中で自分に合わせた動きを続けることで、変化する体を実感ください。
スイムパーソナル	お客様の要望に合わせて、泳ぎの習得・レベルアップを目指します。 コーチと1対1なので、ご自身に合ったアドバイスをさせていただきます。

※有料クラスはフロントにてお申込みが必要となります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

RADICAL VIRTUAL　STUDIO　VIRTUAL　PROGRAM

クラス名	レベル	内容
RADICAL AERO	① ② ③	シンプルでスピーディーなエアロビクスプログラム
ELEVEN(全身HIIT)	① ② ③	高強度トレーニングを短時間で行うことで脂肪燃焼を持続させることができるプログラム
HYPER C(体幹HIIT)	① ② ③	腹部と臀部に特化した短時間・高強度のプログラム　※マットを使用します。
RADICAL YOGA	① ② ③	流れるような動きで心身共にリフレッシュできるプログラム　※マットを使用します。裸足OK
OXIGENO	① ② ③	ヨガやピラティス、ストレッチの動きを取り入れたプログラム ※マットを使用します。裸足OK
LATIN DANCE	① ② ③	ラテンの音楽に合わせて簡単な振付で動くダンスプログラム