

# 2022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			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	9:55 ~ 10:40 ベーシックヨガ 田中			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 Theater 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 吉澤	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	10:55 ~ 11:30 35min 動 田中		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 堀端	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	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 堀端	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 全予約	10:35 ~ 11:20 コアコンディショニング 吉澤 全予約					
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤	11:35 ~ 12:20 ファンムーブ 柳田	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 ~ 12:45 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 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	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	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 かんだんスイム クロール 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	12:35 ~ 13:20 FIGHT DO yuji 全予約	12:45 ~ 13:30 ファンムーブ 水野	11:40 ~ 12:25 アロマストレッチ 水野			
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	12:50 ~ 13:35 ZUMBA® 花岡 全予約		13:00 ~ 13:30 スイムパーソナル(有料) 寺倉	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	13:00 ~ 13:30 ステップアップスイム クロール 森	13:05 ~ 13:50 MEGADANZ yuji 全予約	12:00 ~ 12:45 エナジームーブ 水野	12:05 ~ 12:40 35min 動 伊部	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	13:10 ~ 13:40 UBOUND 中澤	12:45 ~ 13:30 チャレンジスイム1000 園本	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	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 かんだんスイム 背泳ぎ 伊藤			
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 平泳ぎ 野口	13:55 ~ 14:40 ベーシックヨガ 田中		13:30 ~ 14:05 35min 鍛 瀬	13:10 ~ 13:55 ベーシックヨガ 山森	13:30 ~ 14:05 35min 鍛 瀬	14:00 ~ 14:45 アクアエアロ 三嶋	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) 納木	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) 園本	14:20 ~ 14:50 スイムパーソナル(有料) 園本	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	14:10 ~ 14:55 フィットネスパワーヨガ 武藤	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 FIGHT DO shiho			15:00 ~ 15:45 エナジームーブ 田中		14:15 ~ 14:50 35min 動 柳田	14:15 ~ 14:50 35min 動 柳田	14:25 ~ 15:10 アロマストレッチ 丸山	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	15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL 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	14:20 ~ 14:50 スイムパーソナル(有料) 園本	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:15 ~ 16:00 ヨガ&ピラティス 柳田	14:20 ~ 15:05 フィットネスパワーヨガ 武藤	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji 全予約	15:30 ~ 16:00 ステップアップスイム 平泳ぎ 平尾		
15:30 ~ 16:00 OXIGENO 16:20 ~ 16:50 AERO 17:15 ~ 17:45 ELEVEN 18:05 ~ 18:35 FIGHTDO FREE	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	16:15 ~ 16:45 FIGHTDO FREE 17:15 ~ 17:45 HYPER C 18:05 ~ 18:35 ELEVEN	16:30 ~ 18:45 ジュニアチアダンス	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	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:30 ~ 16:00 LATIN DANCE 16:20 ~ 16:50 HYPER C 17:15 ~ 17:45 AERO 18:05 ~ 18:35 FIGHTDO FREE	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:15 ~ 15:45 HYPER C 16:05 ~ 16:35 FIGHTDO FREE 17:15 ~ 17:45 AERO 18:05 ~ 18:35 ELEVEN	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	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	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	15:30 ~ 16:00 ステップアップスイム 平泳ぎ 平尾	
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 MEGADANZ yukie	19:30 ~ 20:00 かんだんスイム 平泳ぎ 伊藤	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO shiho 全予約	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ	19:05 ~ 19:50 X55 yuji 全予約	19:05 ~ 19:50 X55 yuji 全予約	19:00 ~ 19:45 チャレンジスイム1000 森	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 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム1500 森	19:30 ~ 20:15 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	20:30 ~ 21:15 トレーニングスイム1500 森	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	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:55 ~ 21:40 ベーシックヨガ 武藤	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリートダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	20:40 ~ 21:25 UBOUND yuji 全予約	
			21:15 ~ 21:45 UBOUND yuji(定員25名) 全予約		21:00 ~ 21:45 トレーニングスイム1500~2000 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	21:00 ~ 21:45 トレーニングスイム1500~2000 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 美田	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	

白文字 〇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 肩付を楽しむ
- MUSCLE UP 筋力アップ

### web予約について 全予約

〇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 〇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 〇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。

