

2022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

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	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 吉澤	10:30 ~ 11:15 アクアエアロ 高橋 誠	10:30 ~ 11:15 オリジナル ムーブ 長谷川	10:55 ~ 11:30 35min 鍛 田中	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	9:55 ~ 10:40 ベーシックヨガ 田中	10:10 ~ 10:55 オリジナル ムーブ 本名	10:00 ~ 10:45 アクアエアロ 加藤	10:00 ~ 10:45 オリジナル ムーブ 古市	10:00 ~ 10:45 アクアエアロ 加藤	10:30 ~ 11:15 エナジームーブ 水野	9:55 ~ 10:40 パレトン 武藤	9:55 ~ 10:40 アクアエアロ 伊部	10:00 ~ 10:45 エナジームーブ 大川	9:30 ~ 11:00 Youth Theatre Japan	9:45 ~ 11:00 ジュニア スイミング				9:15 ~ 12:30 ジュニア スイミング
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤	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 ~ 12:45 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	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 舞	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 舞	11:05 ~ 11:40 35min 鍛 伊部	11:05 ~ 11:40 35min 鍛 伊部	11:00 ~ 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	11:00 ~ 11:45 ヘルスケア 太田	11:05 ~ 11:50 ストリート ダンス あゆの	10:45 ~ 11:45 ベビー スイミング 1~3コース 使用	11:30 ~ 12:15 ファンムーブ 堀場	11:30 ~ 12:15 ファンムーブ 堀場	11:35 ~ 12:10 35min 動 吉澤	11:35 ~ 12:10 35min 動 吉澤	11:40 ~ 12:25 アロマ ストレッチ 水野	
12:05 ~ 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	13:00 ~ 13:30 スイムパーソナル (有料) 寺倉	13:10 ~ 13:45 35min 鍛 瀬	12:05 ~ 12:50 ベーシックヨガ 瀬	12:20 ~ 13:05 美Bodyバリー 【女性限定】 エルメス ダンスカンパニー ASAMI	12:30 ~ 13:00 かんたんスイム 平泳ぎ 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	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 平泳ぎ 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	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	12:35 ~ 13:20 FIGHT DO yuji	12:45 ~ 13:30 ファンムーブ 水野	13:15 ~ 14:00 アクアエアロ 新野
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 バタフライ 野口	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	12:20 ~ 13:05 美Bodyバリー 【女性限定】 エルメス ダンスカンパニー ASAMI	13:05 ~ 13:50 MEGADANZ yuji	13:00 ~ 13:45 アロマ ストレッチ 丸山	14:15 ~ 15:00 ヨガ 有料クラス 森	13:45 ~ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	14:15 ~ 15:00 ヨガ 有料クラス 森	14:00 ~ 14:45 POWER Chie	14:00 ~ 14:30 スイムパーソナル (有料) 園本	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤	15:25 ~ 16:10 FIGHT DO yuji	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 榎田	13:40 ~ 14:25 POWER kanji	13:50 ~ 14:35 UBOUND yuji
14:10 ~ 14:55 FIGHT DO shiho		15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	15:30 ~ 16:00 OXIGENO Youth Theatre Japan	16:30 ~ 18:45 ジュニア チアダンス	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan	13:10 ~ 13:45 35min 鍛 瀬	14:05 ~ 14:50 アロマ ストレッチ 丸山	14:15 ~ 15:00 ヨガ 有料クラス 森	14:10 ~ 15:10 やさしいフラ (有料) 丸山	14:15 ~ 15:00 ヨガ 有料クラス 森	14:15 ~ 15:00 ヨガ 有料クラス 森	14:00 ~ 14:45 POWER Chie	14:00 ~ 14:30 スイムパーソナル (有料) 園本	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	15:25 ~ 16:10 FIGHT DO yuji	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ yuji	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 榎田	14:15 ~ 14:45 かんたんスイム 平泳ぎ 平尾	15:00 ~ 15:45 トレーニングスイム 1500 佐藤
15:30 ~ 16:00 OXIGENO Youth Theatre Japan	16:20 ~ 16:50 ELEVEN	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 HYPER C	18:05 ~ 18:35 HYPER C	15:30 ~ 16:00 HYPER C	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング	15:30 ~ 16:00 HYPER C	16:05 ~ 16:35 HYPER C	16:05 ~ 16:35 HYPER C	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡	16:30 ~ 17:15 ピラティス 伊部	16:40 ~ 18:45 ジュニア 新体操	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡	16:30 ~ 17:15 ピラティス 伊部	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	17:35 ~ 18:20 ファンムーブ 酒向	
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	18:50 ~ 19:55 パーソナル ヨガ(有料) 原田	19:10 ~ 19:55 MEGA DANZ yukie	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO shiho	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	19:30 ~ 20:00 かんたんスイム バタフライ スタッフ	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO shiho	19:05 ~ 19:50 X55 yuji	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji	19:45 ~ 20:30 MEGADANZ yuji	20:20 ~ 20:55 オリジナル ムーブ 加藤	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム 1500 森	20:45 ~ 21:30 UBOUND yuji	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji
			20:15 ~ 21:00 X55 yuji	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田	20:15 ~ 21:00 チャレンジスイム 1000 野口	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	20:15 ~ 20:45 スイムパーソナル (有料) 伊藤	20:15 ~ 20:45 スイムパーソナル (有料) 伊藤	20:15 ~ 20:55 FIGHT DO yuji	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO yuji	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI	21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI		21:00 ~ 21:50 UBOUND yuji	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡	21:15 ~ 22:00 エナジームーブ 花岡	

定員について

- スタジオ①：最大54名
 - ・ステップ台を使用するクラス：40名
 - ・POWER/POWER Cardio：40名
 - ・UBOUND：25名
 - ・ラディカルバーチャル：10名
- スタジオ②：最大36名
 - ・ステップ台を使用するクラス：26名
 - ・POWER/POWER Cardio：26名
 - ・UBOUND：25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・キャンセル等はご連絡ください。
- 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。

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 楽しみながら	■ MUSCLE UP 筋力アップ
--	--	---	--

整理券 発券方法 [LINE登録](#)

白文字 先月からの変更箇所

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(SHAPE UP・脂肪燃焼)
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	レベル	内容(MUSCLE UP・筋力向上)
35min 鍛(きたえる)	① ② ③	筋カ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 ファイブ)	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	レベル	内容(DANCE・振付を楽しむ)
はじめてストリートダンス	① ② ③	ダンス入門クラス
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グ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めたプログラム。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(土曜)	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
やさしいフラ(木曜)	① ② ③	初心者でも安心。フラダンスの振付を習得します。
ヨガ有料クラス(木曜)	① ② ③	ヨガの基本動作から、少し上のレベルまで様々なクラスをご用意しております。

※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。

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(RECOVERY・身体の調整)
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。
アクアウォーキング	① ② ③	水中で様々な歩き方をするのでしっかり全身運動できます。運動が苦手な方にもオススメ
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。



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
FIGHTDO FREE	① ② ③	大人気プログラムFIGHT DOのHIITver 格闘技の動作をご自身のペースで動くことができるエクササイズ
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継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。
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