

2022年11月 プログラムタイムテーブル 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	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 <b>全予約</b>		10:00 ~ 10:45 オリジナル ムーブ 古市 <b>全予約</b>		10:00 ~ 10:45 アクアエアロ 加藤			9:55 ~ 10:40 アクアエアロ 伊部	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 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 <b>全予約</b>		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		11:05 ~ 11:40 35min 観 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 ~ 11:15 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 <b>全予約</b>	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 <b>全予約</b>	10:35 ~ 11:20 コア コンディショニング 吉澤 <b>全予約</b>		
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤		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 ベーシックヨガ 瀬	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 菊 <b>全予約</b>	11:45 ~ 12:15 アクア ウォーキング 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 南	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	11:30 ~ 12:15 ファンムーブ 堀端	12:45 ~ 18:00 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	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 <b>全予約</b>	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 ベーシックヨガ 瀬	12:20 ~ 13:05 美Bodyバリー 【女性限定】 かんたんスイム エルメス ダンスカンパニー ASAMI	12:30 ~ 13:00 かんたんスイム 平塚 宮島	12:00 ~ 12:30 スイムパーソナル (有料) 野口	12:05 ~ 12:40 35min 動 伊部	12:00 ~ 12:30 スイムパーソナル (有料) 野口	12:40 ~ 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 南	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	12:45 ~ 13:45 KIMAX (有料) 徳本	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 徳本 <b>全予約</b>	12:45 ~ 13:30 ファンムーブ 水野	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	
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 パタフライ 野口		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	13:10 ~ 13:45 35min 観 瀬		13:05 ~ 13:50 MEGADANZ Shiho <b>全予約</b>	13:00 ~ 13:45 アロマ ストレッチ 丸山	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) 鈴木	13:30 ~ 14:30 膝イタ腰イタ 改善水中教室 (有料) 鈴木	13:45 ~ 14:30 ベーシックヨガ 渡辺	13:10 ~ 13:40 UBOUND 中澤	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ 徳本	12:45 ~ 18:00 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	13:40 ~ 14:25 POWER kanji <b>全予約</b>	13:50 ~ 14:35 UBOUND 中澤 <b>全予約</b>	13:15 ~ 14:00 アクアエアロ 新野	
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 ~ 18:30 Youth Theatre Japan	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	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	14:05 ~ 14:50 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 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) 国本	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 <b>全予約</b>	15:20 ~ 16:05 サルサ エルメス ダンスカンパニー Asami <b>全予約</b>	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ スタッフ <b>全予約</b>	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ スタッフ <b>全予約</b>	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 柳田	15:00 ~ 15:45 トレーニングスイム 1500~2000 佐藤	
	15:30 ~ 18:30 Youth Theatre Japan	15:30 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用		16:30 ~ 18:45 ジュニア チアダンス	16:30 ~ 18:45 ジュニア チアダンス	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		15:30 ~ 16:00 HYPER C 16:20 ~ 16:50 LATIN DANCE 17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE 18:05 ~ 18:35 AERO	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	15:15 ~ 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	15:15 ~ 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 徳本 <b>全予約</b>	15:00 ~ 15:45 MEGADANZ スタッフ <b>全予約</b>	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	16:15 ~ 17:00 ファンムーブ 長尾	
		16:15 ~ 16:45 AERO		17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 HYPER C		17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>		17:35 ~ 18:20 ファンムーブ 酒向	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	
			18:50 ~ 19:55 パーソナル ヨガ(有料) 原田	19:10 ~ 19:55 MEGA DANZ yukie	19:30 ~ 20:00 かんたんスイム パタフライ スタッフ	19:15 ~ 20:00 FIGHT DO shiho		19:05 ~ 19:50 POWER Cardio Shiho <b>全予約</b>	19:00 ~ 19:45 チャレンジスイム 1000 森	19:45 ~ 20:30 MEGADANZ Chie <b>全予約</b>	19:05 ~ 19:50 POWER Cardio Shiho <b>全予約</b>	19:45 ~ 20:30 MEGADANZ Chie <b>全予約</b>		19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム 1500 森	19:45 ~ 20:30 MEGADANZ Chie <b>全予約</b>	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	
19:05 ~ 19:50 ファンムーブ 吉澤	19:15 ~ 20:00 MEGADANZ Chie		20:15 ~ 21:00 POWER Cardio Chie <b>全予約</b>	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田 <b>全予約</b>	20:15 ~ 21:00 チャレンジスイム 1000 南	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ	20:15 ~ 20:45 スイムパーソナル (有料) 伊藤	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO 徳本 <b>全予約</b>	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 菊 <b>全予約</b>	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO 徳本 <b>全予約</b>	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤		20:10 ~ 20:55 FIGHT DO 徳本 <b>全予約</b>	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤		20:10 ~ 20:55 FIGHT DO 徳本 <b>全予約</b>	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 <b>全予約</b>		
20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:20 ~ 21:05 POWER shiho <b>全予約</b>	20:30 ~ 21:15 トレーニングスイム 1500 森				21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 <b>全予約</b>	20:55 ~ 21:40 フィットネス パワーヨガ 武藤	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		21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI <b>全予約</b>		21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI <b>全予約</b>		21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメス ダンスカンパニー MEI <b>全予約</b>						

### 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、次の予約がご予約いただけます。  
※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。

各クラスの色分けについて  
 RECOVERY 回復のための調整 (青)  
 SHAPE UP 脂肪燃焼 (オレンジ)  
 DANCE 振付を楽しむ (紫)  
 MUSCLE UP 筋力アップ (黄緑)

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

# 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	エアロピクス入門クラス 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	簡単なエアロピクスの振付で、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	エアロピクス中・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ピクスの要素を組み込んだクラス。
X55(エクストリームファイフティ)	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	エアロピクスクラスで、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ピクスを行います。
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ピクスプログラム
FIGHTDO FREE	① ② ③	大人気プログラムFIGHT DOのHITver 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HIT)	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HIT)	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