

# 2024年2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

各クラスの色分けについて

RECOVERY カラダの調整 (Blue)  
SHAPE UP 脂肪燃焼 (Orange)  
DANCE 振付を楽しむ (Purple)  
MUSCLE UP 筋力アップ (Yellow)

白文字 ※先月からの変更箇所

GUNZE PORTS

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 パーシクヨガ 武田		10:15 ~ 11:00 アクアエアロ 高橋 誠	10:00 ~ 10:35 35min 闘 田中	9:55 ~ 10:40 水中ヘルスクエア 鈴木		9:55 ~ 10:40 パーシクヨガ 田中	10:10 ~ 10:55 オリジナルムーブ 本名		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	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		10:30 ~ 11:15 エナジーステップ 高木	10:35 ~ 11:20 コアコンディショニング 吉澤	9:15 ~ 12:30 ジュニアスイミング 1~5コース使用	
11:00 ~ 11:45 POWER 中澤	10:50 ~ 11:35 エナジーステップ 吉澤	11:15 ~ 12:00 チャレンジスイム1000 寺倉	10:55 ~ 11:30 35min 闘 田中	10:45 ~ 11:45 ベビースイミング 1~3コース使用		10:55 ~ 11:30 35min 闘 田中	11:15 ~ 12:00 ストリートダンス 舞		11:05 ~ 11:40 35min 闘 伊部	11:00 ~ 11:45 ピラティス 堀場		11:05 ~ 11:50 ヘルスクエア 太田	11:05 ~ 11:50 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 いな	11:20 ~ 12:05 パーシクヨガ 堀場	10:45 ~ 11:45 ベビースイミング 1~3コース使用		11:35 ~ 12:10 35min 闘 吉澤	11:40 ~ 12:25 アロマストレッチ 水野		
12:05 ~ 12:50 エナジーステップ 高木	11:55 ~ 12:40 ファンムーブ 柳田	12:15 ~ 12:45 かんたんスイムパタフライ 寺倉	12:00 ~ 12:45 パーシクヨガ 渡辺	12:00 ~ 12:45 トレーニングスイム1300 寺倉		11:55 ~ 12:30 35min 闘 舞	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 YUUKA		12:00 ~ 12:45 エナジーステップ 水野	12:05 ~ 12:40 35min 闘 伊部	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム 青森 吉島	12:15 ~ 13:00 骨盤inner 狩生	12:10 ~ 12:55 キックボクシング エクササイズ 太田	12:45 ~ 13:30 チャレンジスイム1000 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジーステップ 高木		12:35 ~ 13:05 X55 1級プログラム 定員30名	12:40 ~ 13:25 エナジーステップ 水野			
13:10 ~ 13:55 コアコンディショニング 舟橋	13:00 ~ 13:45 はじめてストリートダンス SAI	13:00 ~ 13:30 スイム/パーソナル(有料) 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		12:50 ~ 13:35 エナジーステップ 舞	13:40 ~ 14:25 椅子de座ってエクササイズ(有料) 2/7,2/21 伊部		13:05 ~ 13:50 アロマストレッチ 丸山	13:00 ~ 13:45 MEGADANZ Shiho	13:30 ~ 14:30 膝イタ屋イタ改善水中教室(有料) 練木	13:20 ~ 14:05 パーシクヨガ 渡辺	13:30 ~ 14:15 Dance基礎 いな		13:15 ~ 14:00 MEGADANZ Shiho	13:00 ~ 13:45 UBOUND 中澤	12:45 ~ 18:00 ジュニアスイミング 1~5コース使用	13:30 ~ 14:15 オリジナルムーブ 酒向		13:15 ~ 14:00 コアコンディショニング 新野	
14:10 ~ 14:55 FIGHT DO 藤本			13:55 ~ 14:40 パーシクヨガ 田中	13:15 ~ 13:45 FIGHT DO (Shiho) 奇数週 13:15~13:45 (Shiho) 偶数週 POWER 13:15~13:45 (Shiho)		14:05 ~ 14:50 アロマストレッチ 丸山			14:10 ~ 15:10 やさしいフラ(有料) 丸山		14:25 ~ 14:55 UBOUND 中澤	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji
15:30 ~ 16:00 OXIGENO RADICAL VIRTUEAL	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	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	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		15:30 ~ 16:00 AERO RADICAL VIRTUEAL	15:30 ~ 16:00 AERO RADICAL VIRTUEAL	15:15 ~ 18:30 ジュニアスイミング 1~4コース使用	15:15 ~ 15:45 LATIN DANCE RADICAL VIRTUEAL	16:05 ~ 16:35 OXIGENO	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	15:25 ~ 16:10 FIGHT DO Shiho	15:30 ~ 16:15 サルサ エルメスダンスカンパニー JUNKO	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu	15:15 ~ 16:00 ヨガ&ピラティス 柳田	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu	15:15 ~ 16:00 ヨガ&ピラティス 柳田
16:20 ~ 16:50 LATIN DANCE			16:15 ~ 16:45 HYPER C RADICAL VIRTUEAL	16:30 ~ 18:45 ジュニアチアダンス					16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 HYPER C	16:40 ~ 18:45 ジュニア新体操	16:35 ~ 17:20 オリジナルムーブ 伊藤	16:30 ~ 17:15 ピラティス 伊部	16:30 ~ 17:15 ファンムーブ 長尾	16:30 ~ 17:15 ファンムーブ 長尾	16:30 ~ 17:15 ファンムーブ 長尾	16:30 ~ 17:15 ファンムーブ 長尾	
17:15 ~ 17:45 HYPER C			17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE						17:15 ~ 17:45 ELEVEN		17:15 ~ 17:45 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 HYPER C	18:05 ~ 18:35 HYPER C	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊藤	
18:05 ~ 18:35 AERO			18:05 ~ 18:35 ELEVEN	19:00 ~ 19:45 パワーヨガ 1・3・5週目:無料 19:00~19:45 2週目:有料 18:50~19:20 19:25~19:55 パーソナルヨガ ※フロントにて要予約 4週目:有料 19:00~20:00 スペシャルパワーヨガ					18:05 ~ 18:35 OXIGENO RADICAL VIRTUEAL	19:05 ~ 19:50 POWER Shiho	19:00 ~ 19:45 チャレンジスイム1000 森	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	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	
19:05 ~ 19:50 ファンムーブ 吉澤	19:30 ~ 20:15 EARTH YOGA Chie		18:50 ~ 19:55 選替わりヨガ 原田	19:15 ~ 20:00 MEGA DANZ Chie		19:15 ~ 20:00 UBOUND 中澤	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ		20:10 ~ 20:55 FIGHT DO Miyu	20:00 ~ 20:45 ストリートダンス 舞	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 新野	20:10 ~ 20:40 X55 1級プログラム 定員30名	20:10 ~ 20:40 MEGADANZ Chie	21:00 ~ 21:45 ラテンポップ エルメスダンスカンパニー HATSUKI	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	
20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:40 ~ 21:25 UBOUND Miyu	20:30 ~ 21:15 トレーニングスイム1500 森	20:15 ~ 21:00 ストリートダンス 原田	20:20 ~ 21:05 POWER 藤本		20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:55 ~ 21:40 フィットネス パワーヨガ 眞藤		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	21:10 ~ 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	21:10 ~ 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	21:10 ~ 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	21:10 ~ 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	21:10 ~ 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	

次月分の予約は『毎月22日0:00頃』からの開始となります。

**【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**4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**10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。**

**【web有料予約について】** web有料 ※こちらのクラスが対象です。

- お1人様**無制限**にご予約をお取りいただけます。
- キャンセルは、**該当プログラム開始日 前々日までの営業時間内**となります。
- (最少人数に満たない場合中止とさせていただきます)
- 当日整理券(レシート)をフロントに提示しお支払いをお願いいたします。
- ※前日キャンセル 50% 当日キャンセル 100%のキャンセル料が必要となります

整理券 発券方法

LINE登録

