

# 2024年3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 〇先月からの変更箇所

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 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	10:15 ~ 11:00 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 エナジームーブ 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 エナジームーブ 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 全予約		11:05 ~ 11:40 35min 闘 伊部	11:00 ~ 11:45 ピラティス 堀場		11:15 ~ 12:00 ファンムーブ 狩生	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 全予約	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 エナジームーブ 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 エナジームーブ 水野	12:05 ~ 12:40 35min 闘 伊部	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム 背泳ぎ 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	12:00 ~ 12:30 かんたんスイム クロール 犬塚	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	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 寺倉	12:35 ~ 13:05 X55 1級プログラム 定員 30名	12:40 ~ 13:25 エナジームーブ 水野	12:40 ~ 13:25 エナジームーブ 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	13:00 ~ 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 全予約	13:00 ~ 13:30 スイム/パーソナル (有料) 寺倉		12:50 ~ 13:35 エナジームーブ 舞	13:40 ~ 14:25 椅子de座って エクササイズ (有料) 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	13:20 ~ 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	13:30 ~ 14:15 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	13:30 ~ 14:15 オリジナル ムーブ 酒向	13:30 ~ 14:15 オリジナル ムーブ 酒向	13:15 ~ 14:00 アクアエアロ 新野
14:10 ~ 14:55 FIGHT DO 藤本		15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用	13:55 ~ 14:40 パーシクヨガ 田中	13:15 ~ 13:45 FIGHT DO (Shiho) 奇数週 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	14:10 ~ 15:10 やさしいフラ (有料) 丸山	14:25 ~ 14:55 UBOUND 中澤	14:25 ~ 14:55 UBOUND 中澤	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:20 ~ 15:05 POWER Cardio 中澤 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER Kanji 全予約
15:30 ~ 16:00 OXIGENO	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	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイミング 1~4コース 使用		15:15 ~ 18:30 RADICAL VIRTUAL	15:30 ~ 16:00 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 RADICAL VIRTUAL	15:15 ~ 15:45 LATIN DANCE	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 全予約	15:30 ~ 16:15 サルサ エルメス ダンスカンパニー JUNKO 全予約	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu 全予約	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu 全予約	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu 全予約	15:30 ~ 16:15 FIGHT DO Miyu 全予約	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	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		16:30 ~ 18:45 ジュニア チアダンス	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	16:40 ~ 18:45 ジュニア 新体操	16:05 ~ 16:35 OXIGENO	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約	16:30 ~ 17:15 ピラティス 伊部	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊藤 全予約
17:15 ~ 17:45 HYPER C		17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE		17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:15 ~ 17:45 AERO	17:15 ~ 17:45 AERO	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	18:05 ~ 18:35 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 ELEVEN		18:05 ~ 18:35 OXIGENO	18:05 ~ 18:35 OXIGENO		18:05 ~ 18:35 OXIGENO	18:05 ~ 18:35 OXIGENO	18:05 ~ 18:35 OXIGENO	18:05 ~ 18:35 OXIGENO	18:05 ~ 18:35 HYPER C	18:05 ~ 18:35 HYPER C	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho
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	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 全予約	19:50 ~ 20:35 ピラティス 鈴木ゆ		19:05 ~ 19:50 POWER Shiho	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	19:00 ~ 19:45 チャレンジスイム 1000 舞	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO Shiho	19:55 ~ 20:40 MEGADANZ Chie	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム 1500 舞	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 花岡
20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:40 ~ 21:25 UBOUND Miyu 全予約	20:30 ~ 21:15 トレーニングスイム 1500 舞	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田 全予約	20:20 ~ 21:05 POWER 藤本 全予約		20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:55 ~ 21:40 フィットネス パワーヨガ 眞藤		20:10 ~ 20:55 FIGHT DO Miyu 全予約	20:20 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:20 ~ 20:45 アクアエアロ 新野	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO Miyu 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 HATSUKI 全予約	21:00 ~ 21:30 EARTH YOGA Chie	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約	21:10 ~ 21:55 オリジナル ムーブ 花岡 全予約
			19:00 ~ 19:45 パワーヨガ 1・3・5週目:無料 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																		

ステップ台を時間までに準備してください

整理券 発券方法



LINE登録



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 〇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 〇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