

2024年4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



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 パーソナルヨガ 武田		10:15 ~ 11:00 アクアエアロ 高橋 誠	10:00 ~ 10:35 35min 踊 田中	9:55 ~ 10:40 水中ヘルスケア 鈴木 裕木	9:55 ~ 10:40 パーソナルヨガ 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 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 鍛 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 動 田中	11:15 ~ 12:00 ストリート ダンス 舞 全予約		11:05 ~ 11:40 35min 鍛 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 いな 全予約	11:20 ~ 12:05 パーソナルヨガ 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 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	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 パーソナルヨガ 渡辺	12:00 ~ 12:45 トレーニングスイム 1300 寺倉	11:55 ~ 12:30 35min 鍛 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 動 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	12:45 ~ 13:30 チャレンジスイム 1000 寺倉	12:10 ~ 12:55 エナジームーブ 高木	12:35 ~ 13:05 X55 1級プログラム 定員 30名	12:40 ~ 13:25 エナジームーブ 水野	12:40 ~ 13:25 エナジームーブ 水野	13:15 ~ 14:00 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	13:55 ~ 14:40 パーソナルヨガ 田中	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) 4/3,17 伊部 フロント予約		13:05 ~ 13:50 アロマ ストレッチ 丸山	13:00 ~ 13:45 なりきりK-POP いな	13:30 ~ 14:30 膝イタ屋イタ 改善水中教室 (有料) 舞木 フロント予約	13:20 ~ 14:05 パーソナルヨガ 渡辺	13:30 ~ 14:15 Dance基礎 いな	14:25 ~ 14:55 UBOUND 中澤	13:15 ~ 14:00 MEGADANZ 1級プログラム 定員 30名	13:30 ~ 14:15 オリジナル ムーブ 酒向	14:30 ~ 15:15 POWER 舞木 全予約	14:30 ~ 15:15 POWER 舞木 全予約	13:15 ~ 14:00 アロマ 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	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	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		14:10 ~ 15:10 やさしいフラ (有料) 丸山	14:10 ~ 15:10 やさしいフラ (有料) 丸山	14:25 ~ 14:55 UBOUND 中澤	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	15:25 ~ 16:10 サルサ JUNKO 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	15:15 ~ 16:00 ヨガ& ピラティス 柳田	14:30 ~ 15:15 トレーニングスイム 1300~2000 平島		
15:30 ~ 16:00 OXIGENO	15:30 ~ 18:30 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	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	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan		15:30 ~ 16:00 AERO	15:30 ~ 16:00 AERO	16:05 ~ 16:35 OXIGENO	16:05 ~ 16:35 OXIGENO	16:05 ~ 16:35 OXIGENO	16:30 ~ 17:15 オリジナル ムーブ 伊部 全予約	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	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊部	17:15 ~ 17:45 AERO	17:15 ~ 17:45 AERO	18:05 ~ 18:35 HYPER C
17:15 ~ 17:45 HYPER C		17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	17:15 ~ 17:45 FIGHTDO FREE	18:05 ~ 18:35 ELEVEN	18:05 ~ 18:35 ELEVEN	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤		16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	16:20 ~ 16:50 FIGHTDO FREE	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	17:00 ~ 19:00 Youth Theatre Japan Youth Theatre Japan	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:15 ~ 17:45 ELEVEN	17:35 ~ 18:20 エナジーステップ 伊部	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO 藤本	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO 藤本	19:30 ~ 20:15 トレーニングスイム 1500 舞	18:05 ~ 18:35 HYPER C	18:05 ~ 18:35 HYPER C	19:05 ~ 19:50 FIGHT DO 藤本
18:05 ~ 18:35 AERO		18:50 ~ 19:20 パーソナルヨガ ※フロントにて要予約	18:50 ~ 19:20 パーソナルヨガ ※フロントにて要予約	19:00 ~ 20:00 スペシャルパワーヨガ	19:00 ~ 20:00 スペシャルパワーヨガ	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 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤	19:05 ~ 19:50 POWER 中澤
19:05 ~ 19:50 ファンムーブ 吉澤	19:30 ~ 20:15 EARTH YOGA Chie	20:10 ~ 20:55 ZUMBA® 寺内	20:15 ~ 21:00 ストリート ダンス 原田 全予約	19:15 ~ 20:00 MEGA DANZ Chie	19:15 ~ 20:00 MEGA DANZ Chie	20:00 ~ 20:45 アクアエアロ 加藤	20:20 ~ 20:50 ZUMBA® 花岡	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO Miyu 全予約	20:10 ~ 20:55 FIGHT DO Miyu 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約	20:00 ~ 20:45 ストリート ダンス 舞 全予約
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 ~ 21:05 POWER 藤本 全予約	20:55 ~ 21:40 フィットネス パワーヨガ 舞木 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	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	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																				

ステップ台を時間までに準備してください

1・3・5週目：無料
19:00~19:45 パワーヨガ
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

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

