

2024年 2月

## プログラムタイムテーブル

GUNZE  
SPORTS

【京都八幡店】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)
10:00 10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	10:15-10:30 Stretch Pole	10:15-10:30 Release Boby	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:30-11:15 Stretch Pole	10:30-11:15 BEGINNER YOGA 北本	11:00-11:45 Street Dance45 内藤	11:00-11:45 Street Dance45 内藤	8:45-11:00 キッズダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole	8:45-11:00 キッズダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole
11:00 11:30-12:05 35min.昇【定員35名】津江	12:15-12:30 Body Design HIP	11:30-11:50 BMH(ボディメイクヒート)	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA KEI	12:00-12:20 オムニアーサーキット	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡	12:00-12:15 TRX	11:40-12:10 TOP RIDE 【定員20名】JIN	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	11:30-12:15 コンディショニングストレッチ津江	11:00-11:15 TRX	11:30-12:15 コンディショニングストレッチ津江	11:00-11:15 TRX
12:00 12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:40-12:55 Body Design core	12:15-12:30 Body Design HIP	12:30-12:50 ViPR	12:40-13:10 UBOUND 【定員30名】JIN	12:50-13:10 POWER CARDIO 【定員27名】栄	12:50-13:10 オムニアーサーキット	12:40-13:25 X55 【定員35名】JIN	13:00-13:45 ZUMBA 下田	13:00-13:45 Body Design core	13:00-13:15 TRX	12:35-13:10 35min.動津江	12:35-13:10 BMH(ボディメイクヒート)	12:30-12:50 オムニアーサーキット
13:00 13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:25-13:45 オムニアーサーキット	13:55-14:10 15min.弾	14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤	14:05-14:50 35min.動 村松	14:05-14:50 Body Design core	14:05-14:50 ViPR	14:05-14:50 DISCO WORLD 高田	14:05-14:50 ハタヨガ 下田	14:05-14:50 players 7	14:00-14:20 Body Design core	13:25-13:45 オムニアーサーキット	13:30-14:00 TOP RIDE 【定員20名】吉田	13:20-13:35 Body Design core
14:00 14:50-15:35 ZUMBA 江嶋	15:05-16:05 StreetDance教室【有料】内藤	15:05-16:05 35min.動 村松	16:00-18:15 キッズダンススクール	16:00-18:15 キッズダンススクール	16:00-18:15 キッズダンススクール	16:00-18:15 キッズダンススクール	16:00-18:15 SIMPLE MOVE 堀田	16:00-18:15 オムニアーサーキット	16:00-18:15 オムニアーサーキット	14:20-14:50 X55 【定員35名】吉田	14:30-14:37 players 7	14:50-15:35 ENERGY STEP 【定員35名】堀田	15:10-15:55 OXGENO 羽根
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	19:05-19:20 UBOUND 【定員30名】末崎	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:05-19:25 オムニアーサーキット	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:05-19:25 オムニアーサーキット	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:00-19:20 オムニアーサーキット	19:00-19:20 オムニアーサーキット	19:00-19:20 オムニアーサーキット	19:00-19:20 シェイプアップ・脂肪燃焼	◆営業時間◆	定員数の表記が無いクラス…45名 トランポリン使用クラス…30名 バイク使用クラス…20名	ステップ台使用クラス…35名 バーベル使用クラス…27名 ジムプログラム…10名 ※オムニアは8名
19:30-20:00 UBOUND 【定員30名】兵頭	19:40-20:00 オムニアーサーキット	19:40-20:10 コンディショニングストレッチ栄	19:40-20:00 ViPR	19:40-20:10 20:10-20:17 players 7	19:40-19:55 15min.弾	19:45-20:00 Body Design core	19:45-20:00 Body Design core	19:45-20:00 Body Design core	19:45-20:00 Body Design core	20:25-20:40 Body Design HIP	担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。 代行確認はLINEが便利です♪ QRコードで「お友だち追加」してください！	【平日】 10:00-22:00 【土・日・祝】 10:00-18:00	
20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:30-21:15 POWER CARDIO 【定員27名】栄	20:35-21:20 X55 【定員35名】栄	20:30-20:37 players 7	20:30-21:20 FIGHT DO 兵頭	20:35-21:05 腹筋マックス 姥川	20:35-21:05 Body Design HIP	20:35-21:05 Body Design HIP	20:35-21:05 Body Design HIP	20:35-21:05 Body Design HIP	WEB予約プログラム	◆休館日◆	有料プログラム	10日・20日・月末
21:00										前月より変更があるプログラム			

## プログラム参加時のお願い

- ① **使用器具の消毒**にご協力ををお願いいたします。
- ② 整理券をプログラム開始20分前より**ジムカウンター前より配布**いたします。  
※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。  
※入場開始は15分前です。
- ③ **プログラム開始後はご参加いただけません。**
- ④ **水分補給・体調不良時以外での途中退出**はご遠慮ください。

	担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。 代行確認はLINEが便利です♪ QRコードで「お友だち追加」してください！
◆営業時間◆	
【平日】 10:00-22:00 【土・日・祝】 10:00-18:00	
◆休館日◆	
10日・20日・月末	

## 【プログラム説明】

Shape Up	プログラム内容	こんな方におススメ！！
35min.動(く)	リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しめます！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
35min.昇(る)	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や 脚力アップを目指します。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がつらい・つまづきやすくなった…方
SIMPLE MOVE	シンプルな動きでしっかり汗をかくシェイプアップクラス！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
ENERGY MOVE	しっかり汗をかくシェイプアップクラス！ 動き続けることで脂肪燃焼効果を感じられる！	しっかり汗をかきたい方！
ENERGY STEP	音楽に合わせて振付を楽しみたい方に おススメのステップクラス！	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まつたお尻・脚を目指す方
FIGHT DO	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
TOP RIDE	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全につか短期間で 結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで 参加可能です。	とにかく早く痩せたい！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

Recovery	プログラム内容	こんな方におススメ！！
OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・パレエの要素を取り入れたクラス。 曲の一つ一つにテーマが設定され、曲を意識しながら動かせば 身体に心地よい変化が。	初めての方 しなやなかボディラインを手に入れたい方
FITNESS POWER YOGA	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ポルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム パレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
骨盤調整YOGA	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
BEGINNER YOGA	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
コンディショニング ストレッチ	簡単なストレッチやリズム体操・セルフリンパマッサージなどを行なうクラス。 筋肉や関節を動かし、柔軟性を向上させ身体をほぐしましょう	初めての方 無理なくゆったり動きたい方

Dance	プログラム内容	こんな方におススメ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパートを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつける方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance 45	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にノリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう…と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かし楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め

Body Make	プログラム内容	こんな方におススメ！！
POWER CARDIO	筋力UP・引締めを目的に、 バーベルを使った全身の筋力トレーニングパートに ステップ＆エアロパートをミックスさせたサーフィンクラスです。	引き締まつたきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方
X55	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! 上半身を鍛えるパートも間にあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まつた体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方

LIVEスタジオ	プログラム内容	こんな方におススメ！！
Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
Body Design Core	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
Release Body	凝り固まつた筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っています！	カラダに疲れたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽にしていきたい方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつくります！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽にしていきたい方
BMH (ボディメイクヒート)	HIIT(ヒート)トレーニング！ 高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
オムニアーサーキット	サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら 8種類の様々な動きをサーフィン形式で行います！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
players7 (プレイヤーズセブン)	遊びをモチーフにした7分間のトレーニング。 スラックラインや縄跳び・ラダーなどを使います。	楽しく動きたい方
15min.弾(む)	トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！ 音楽に合わせず自身のペースで動くことが出来ます。	短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方