

2025年 9月

A・LIVEスタジオ／プールプログラムスケジュール

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)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ(GYM)	プール	
10:00	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 エアロ初級 津江	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 蜷川	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:30 ローラー ピラティス 北本	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS MASAMI	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~2コース使用)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~3コース使用)						
11:00	10:35-10:45 TRX	11:05-11:20 親子スイミング (2コース使用)	11:30-11:50 ARKЕ	11:30-11:50 BMH (ボディメイクヒート)	11:30-12:30 フィットネス パワーヨガ KEI	11:30-12:30 エアロ中級 片岡	11:30-12:30 パワーカーディオ 栄	11:30-12:15 TRX-Rips	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:00-11:45 親子スイミング 北本	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:00-11:45 親子スイミング 内藤	11:00-11:45 親子スイミング 栄	11:00-11:45 親子スイミング 内藤							
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:25-12:40 ぶちコン～ヒップ～	12:45-13:00 JIN	12:45-13:00 UBOUND RADICAL FITNESS JIN	12:45-13:45 ZUMBA 高田	12:45-13:45 ポルドブラ 村松	12:45-13:45 ZUMBA 下田	12:45-13:45 ZUMBA 下田	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～	12:30-12:45 ぶちコン～チューブ～
13:00	13:30-14:30 骨盤調整ヨガ Kyoko	14:00-14:45 Easy Street Dance 内藤	14:30-15:15 ポール コンディショニング JIN	14:30-15:15 UBOUND RADICAL FITNESS JIN	15:00-16:00 StreetDance 教室【有料】 内藤	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)
14:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	19:05-19:20 TRX-Rips	19:05-19:20 UBOUND RADICAL FITNESS 栄	19:00-19:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 蜷川	19:00-19:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS Kyoko	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	19:05-19:25 BMH (ボディメイクヒート)	19:05-19:25 BMH (ボディメイクヒート)	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	19:05-19:25 ARKE	
15:00	19:30-20:15 MASAMI	20:05-20:25 オムニアーキット	20:30-21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 蜷川	20:30-21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 蜷川	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	20:30-21:15 POWER RADICAL FITNESS 栄	
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					

◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆

Aスタジオ・プールプログラム参加には
プログラムオプション(月額￥2,200)登録が必要。

《予約方法》

- マイページにてプログラム予約
 - 参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券
 - プログラム入場時にチケットを担当者に提出
- ※入場は10分前から開始で、予約順になります。

番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。
LIVEスタジオプログラムはオプション登録なしでご参加頂けます。

◆プログラム定員◆

ヨガ・エアロ・ダンス…45名
UBOUND…30名・POWER…27名
TOPRIDE…20名
X55・ステップ…35名
プール…20名
ジムプログラム…10名

シェイプアップ・脂肪燃焼
ボディメイク・筋力UP
ダンスや振付を楽しむ
身体の調整・柔軟性UP
動きを鍛える
プールプログラム

前月から変更

脂肪燃焼	プログラム内容	こんな方におススメ！！
エアロ初級	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。 シンプルな動きで全身を動かします。 体力に自信のない方でも安心して参加できます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 運動に体を慣れさせたい方
エアロ中級	しっかり汗をかきたいという方におススメのクラス。 さまざまなエアロビクスの動きを楽しめます。 ジョギングやジャンプ動作を行なうこともあります。	しっかり汗をかきたい方！
ステップ初級	ステップ台を使用した昇降運動クラス。 基本動作を中心に音楽に合わせて行います。	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
ステップ中級	ステップの基本動作に慣れた方向け。 ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指します。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
 FIGHT DO RADICAL FITNESS	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 RADICAL FITNESS	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短時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 RADICAL FITNESS	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランボリン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！

調整	プログラム内容	こんな方におススメ！！
 OXIGENO RADICAL FITNESS	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バ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 しなやかボディラインを手に入れたい方
フィットネス パワーヨガ	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 バ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
骨盤調整ヨガ	骨盤が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
リラックスヨガ	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 無理なくゆっくり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心に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 無理なくゆっくり動きたい方
ポール コンディショニング	ストレッチポールを使用し、身体を動かしながら柔軟性を向上させます。体幹の強化にも。	初めての方 無理なくゆっくり動きたい方
ローラー ピラティス	ローラー(ストレッチポール)を使用し、インナーマッスルなど身体の中心・骨盤から背骨の位置を整えて歪みをリセットします。	姿勢を整えたい方 体幹を鍛えたい方
 EARTH	シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。心地良い音楽に合わせてシンプルなポーズで身体を整えます。	低い強度で運動したい方 無理なくゆっくり動きたい方

筋力アップ	プログラム内容	こんな方におススメ！！
 RADICAL POWER RADICAL FITNESS	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＆エアバートをミックスさせたサーキットクラスです。	引き締まつ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 RADICAL FITNESS	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 キレイ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
BODY MAKE	自重トレーニングやダンベル・チューブなどを使用的筋トレクラス。 筋トレが苦手な方にもおススメのクラスです。	筋トレを始めたばかりの方 一人でトレーニングするのは苦手という方

ダンス	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 (フィットネスラ)	伝統的なハワイアン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	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 アーランボの曲にリナ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 アーランボの音楽を聞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めます ZUMBAよりも強度は低め
 MEGADANZ RADICAL FITNESS	ジャズダンス、ラテン、ヒップホップなど世界の様々なダンスをミックスした、最高の音楽でメガ(大きな)級の楽しさを実感するダンスエクササイズクラス。	音楽で踊ることが好きな方 脂肪燃焼をしたい方にも

プール	プログラム内容	こんな方におススメ！！
アクアピクス	水中で音楽に合わせ、水の特性を利用しながらしっかりと身体を動かすアクエクササイズクラス。	脂肪燃焼をしたい方 筋力をついたい方
はじめてスイム	水慣れ・呼吸動作からキック練習を行う初心者向けの泳法クラス。	初めて泳いでみようと思う方 泳ぐことになれない方
スイムレッスン (各泳法)	各泳法でゆったりと25m泳ぐことを目指す泳法クラス。	きれいに泳いでみたい方 長距離を泳げるようになりたい方

LIVEスタジオ	プログラム内容	こんな方におススメ！！
ぶちコン～ヒップ～	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
ぶちコン～コア～	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
ぶちコン～チューブ～	伸縮性のあるチューブを使って全身を効率よく鍛えます！	自重トレーニング飽きた方 運動機能を向上させたい方
ぶちコン～ポール～	ミニボールを使って不安定な中で体幹やバランスを鍛えます！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
Release Body	凝り固まつ筋膜を専用のツールでほぐし動きやすいカラダを作ります！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い切っている筋肉を緩めカラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
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
TRX-Rips	専用のバーとゴムチューブを使用した、動きを鍛えるクラス。瞬発力や心肺機能の向上にも効果が！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
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キット形式で行います！	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)	遊びモチーフした7分間のトレーニング。 スクワットや縄跳び・ラダーなどを使います。	楽しく動きたい方
15min.弾(む)	トランボリンを使用した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
15min.RIDE	バイクを使用したHIIT(ヒート)トレーニング。 回転数を意識したり、重量を意識したり楽しく汗をかけます。	バイクが好きな方 脂肪燃焼を目指している方
GUNZE体操	時間は10分！誰でも簡単にできるラジオ体操のグンゼVer.です♪	運動が初めての方、ウォーミングアップとして