

2025年 10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						10:15-10:30 Stretch Pole								9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~2コース使用)					
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江	10:35-10:45		11:05-11:20 TRX	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)		10:30-11:15 蟻川	11:00-11:15 ぶちコン～チューブ～		10:30-11:15 ZUMBA 片岡	11:00-11:15 ぶちコン～チューブ～		10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:35-10:45	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:30 ローラー ピラティス 北本		10:30-11:15 MASAMI		8:45-11:00 キッズ ダンススクール (~2コース使用)	10:30-10:45 Stretch Pole	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)	
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	11:30-11:50 ARKЕ		12:25-12:40 ぶちコン～ヒップ～	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤		11:30-12:30 BMH (ボディメイクヒート)	11:30-12:15 TRX-Rips		11:30-12:30 エアロ中級 片岡	11:30-12:15 パワーカーディオ 栄		11:30-12:15 TOP RIDE RADICAL FITNESS JIN			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 (2コース使用)	11:30-11:50 オムニアーサーキット	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)			
13:00	12:30-13:15 JIN			12:45-13:00 ぶちコン～コア～			12:30-13:15 KEI	12:30-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤		12:30-13:15 ポルドブラ 村松	12:30-13:15 ZUMBA 下田	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～	12:45-13:30 JIN		12:45-13:30 XSS RADICAL FITNESS Kyoko	13:00-13:45 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 増田	13:00-13:45 TRX	13:00-13:45 ARKE	12:30-13:15 エアロ中級 津江	12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤			
14:00	13:30-14:30 骨盤調整ヨガ Kyoko						13:30-14:15 エアロ初級 村松	13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～		13:30-14:30 Easy Street Dance 内藤	13:30-14:30 ハタヨガ 下田	14:00-14:20 ViPR	13:45-14:30 DISCO WORLD 高田		13:45-14:30 nani Aloha 堀田	14:00-14:20 BMH (ボディメイクヒート)	13:25-13:45 BMH (ボディメイクヒート)	13:20-13:35 ぶちコン～コア～	13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～				
15:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋						14:30-15:15 ポール コンディショニング JIN			14:30-15:15 BODY MAKE 松岡	14:30-15:15 players 7		14:45-15:30 エアロ初級 堀田		14:45-15:30 ステップ中級 堀田	15:45-16:15 栄	12:45-17:00 キッズ スイミング スクール (~3コース使用)	14:35-15:20 羽根					
16:00				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)	16:00-18:15 キッズ ダンススクール		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)	15:40-16:25 羽根							
17:00																							
18:00																							
19:00				19:05-19:20 TRX	19:30-19:45 15min.RIDE		19:15-20:00 エアロ初級 松田	19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～		19:00-20:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	19:35-19:50 TRX-Rips	20:00-20:20 ARKЕ	19:05-19:25 BMH (ボディメイクヒート)	19:30-19:45 15min.弾	19:15-20:00 蟻川	19:35-19:50 ぶちコン～コア～	19:05-19:20 ARKE	19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～	19:30-20:15 濱際	19:50-20:10 ViPR	19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～	14:35-15:20 羽根	
20:00	19:30-20:15 廣瀬	20:05-20:25 オムニアーサーキット		20:35-20:50 ぶちコン～コア～	20:15-21:00 ステップ初級 松田		20:15-21:00 パワーカーディオ 栄	19:50-20:05 ぶちコン～ボール～		20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 蟻川	20:20-20:35 15min.RIDE		20:30-21:15 濱際	20:40-20:55 ぶちコン～チューブ～									
21:00	20:30-21:15 廣瀬																						

## ◆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…25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。 様々なエアロビクスの動きを楽しめます。	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
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も目指します。	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!!	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方
 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！	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。	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。1曲づ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
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 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
ゆっくりフローヨガ	「フロー」=「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで座位や立位も行ないます。	誰でも参加できます しなやかな身体をつくりたい方
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はぐし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(ストレッチボール)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
 UNIVERSAL YOGA 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。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バーにステップ＆エアロパートをミックスさせたサーキットクラスです。	引き締まっ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 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 キレのある引き締まった体を手に入れたい方
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 ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方
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走番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスクエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも誰でも楽しくできます 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ク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 筋力をつけたい方
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。	きれいに泳いてみたい方 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～ボール～	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	凝り固まっ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！	カラダに疲れがたまっている方
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 (ボディマイクヒート)	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クル形式で行います！	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
ARKE	不安定な様々な道具を用いながら、インナーマッスルを鍛えることが出来るサークルトレーニングです！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
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

2025年 10月

## HOTスタジオ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
10:00						
10:30-11:30 美メイクヨガ(姿勢改善)	10:30-11:30 リラックスヨガ	10:30-11:30 リラックスヨガ	10:30-11:30 リラックスヨガ	10:30-11:30  UNIVERSAL YOGA MARS	10:30-11:30 美メイクヨガ (骨盤)	10:30-11:30 美メイクヨガ(全身)
Kyoko	國光	Kyoko	曽根	松岡	Kyoko	KEI
12:00	12:00-13:00 月礼拝	12:00-13:00 フローヨガ			12:00-13:00 美メイクヨガ (肩甲骨・姿勢改善)	11:50-12:50 リラックスヨガ
12:30-13:30 パワーヨガ	北本	Kyoko	12:45-13:30 ボディメイク	北本	KEI	KEI
曽根			栄			
14:00	14:00-15:00 リラックスヨガ	14:00-15:00 パワーヨガ	14:00-15:00 ピラティスストレッチ		14:30-15:15 ボディメイク	14:00-15:00 パワーヨガ
曽根	曽根	堀江		北本	松岡	曽根
15:00			14:45-15:45 美メイクヨガ (全身)		15:45-16:45  UNIVERSAL YOGA MARS	
			下田		松岡	
16:00						15:30-16:30 美メイクヨガ (全身)
						曽根
17:00						
18:00	18:15-19:15 ヨガティス	18:15-19:15 パワーヨガ	18:30-19:30 リラックスヨガ	18:45-19:45 フローヨガ	18:20-19:20 美メイクヨガ (骨盤・股関節)	◆スタジオプログラム参加について◆
KEI	曽根	KEI	Kyoko	Kyoko	KEI	
19:00						
20:00	20:00-21:00 リラックスヨガ	19:45-20:45 美メイクヨガ (全身)	20:30-21:30 月礼拝	20:15-21:15 リラックスヨガ	19:45-20:45 ボディコンディショニング	ボディメイク ～週替わりレッスン～ 奇数週…ミニボール使用 偶数週…自重のみ
曽根	曽根	Kyoko	Kyoko	Kyoko	栄	シェイプアップ・脂肪燃焼 柔軟性UP・体幹強化 身体の巡り改善・調子を整える
21:00						HOTスタジオ定員数 35名 □ 前月から変更

# 【HOTプログラム説明】

名称	略称	運動量	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
UNIVERSAL YOGA <b>MARS</b>	MA		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	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。	初心者の方 疲れがたまっている方
リラックスヨガ	RY		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。 運動不足、冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し老廃物の排出機能・免疫力を高めましょう！	ホット環境が初めての方 初心者の方
ボディコンディショニング	BC		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	緊張した筋肉を伸ばすしたり関節を動かし全身を気持ちよく動かします。緊張がほぐされることでリンパの流れがスムーズになりデトックス効果も。	ホット環境が初めての方 初心者の方
月礼拝	TR		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	骨盤の方向を横や縦に変えながら、股関節をしっかりと開き一呼吸一動作で立位のポーズを連続して行います。 股関節や骨盤周辺を動かし、筋肉の緊張をほぐしましょう。	初心者の方 疲れがたまっている方
美メイクヨガ <small>※クラスによってテーマが違います</small>	BY		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	座る姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしながらカラダのバランスを整えます。 しなやかで快適なボディを手に入れましょう！	ホット環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
ピラティス ストレッチ	PS		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	ピラティスとストレッチを融合したクラスです！ 引き締めると緩める動きでメリハリボディを目指します。	ホット環境でカラダの調整や 体幹部強化を目指したい方
フローヨガ	FY		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	「フロー」=「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで呼吸と動きを一体化させます。	ホット環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
ヨガティス	YT		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	コアの筋肉を鍛え歪みを改善！骨格や筋肉のバランスを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう！	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
ボディメイク	BM		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	楽しく、ラクに汗をかける新感覚の筋トレのクラス！ ライトアップされたスタジオでアップテンポな音楽で行います！	ヨガ以外のレッスンを受けたい方 筋トレをしたい方
パワーヨガ	PY		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。 呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。	ホット環境に慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方

【略称】…WEB予約をする際の名称

【定員】35名

【入場可能時間】プログラム開始15分前から

【持ち物】水分(最低500ml)

スタジオ前のタオル(大・小)、マット拭く茶色タオルをお取り頂き、スタジオ内へご入場ください。使用後はスタジオ前の返却口へお入れください。