









	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						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)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	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)
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江	10:35-10:45 GUNZE体操 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 FIGHT DO 蛭川			10:30-11:15 ZUMBA 片岡	11:00-11:15 ぶちコン～チューブ～	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:35-10:45 GUNZE体操	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		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 MEGADANZ MASAMI	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)			TRX	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	11:30-11:50 ARKE		11:30-12:30 フィットネス パワーヨガ KEI	11:30-11:50 BMH (ボディメイクヒート) 12:00-12:20 オムニアサーキット		11:30-12:15 エアロ中級 片岡	11:30-11:45 TRX-Rips		11:30-12:15 RADICAL POWER パワーカーディオ 栄			11:50-12:20 TOP RIDE JIN			11:30-12:30 Street Dance 内藤	12:00-12:30 アクアピクス 栄	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:00-12:15 15min.弾		
	12:30-13:15 UBOUND JIN	12:25-12:40 ぶちコン～ヒップ～ 12:45-13:00 ぶちコン～コア～	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤		12:30-12:45 ぶちコン～ヒップ～		12:30-13:15 ボルドブラ 村松	13:25-13:40 ぶちコン～コア～ 13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～	13:15-13:45 アクアピクス 蛭川	12:30-13:15 ZUMBA 下田	12:30-12:45 ぶちコン～ボール～ 12:50-13:05 ぶちコン～チューブ～			12:45-13:30 X55 JIN	13:00-13:45 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 増田	12:45-13:30 ゆっくりフローヨガ Kyoko	12:35-12:50 15min.RIDE 13:00-13:15 TRX 13:25-13:45 ARKE	12:30-13:15 エアロ中級 津江		13:20-13:35 ぶちコン～コア～ 13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～	
13:00				12:45-13:45 ZUMBA 高田			13:30-14:15 エアロ初級 村松			13:30-14:30 ハタヨガ 下田	14:00-14:20 VIPR 14:30-14:37 players 7			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) 12:45-17:00 キッズ スイミング スクール (～3コース使用)	13:30-14:15 ZUMBA satomi			
14:00	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			14:45-15:15 BODY MAKE 松岡			14:45-15:30 エアロ初級 堀田			14:45-15:30 ステップ中級 堀田		14:35-15:20 OXIGENO 羽根			
15:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋			15:00-16:00 StreetDance 教室【有料】 内藤												15:45-16:15 UBOUND 栄	16:30-17:00 X55 栄		15:40-16:25 FIGHT DO 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)									
17:00																					
18:00																					
19:00		19:05-19:20 TRX		19:15-20:00 エアロ初級 松田	19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～ 19:35-19:50 TRX-Rips 20:00-20:20 ARKE		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) 19:30-19:45 15min.弾 19:50-20:05 ぶちコン～ボール～		19:15-20:00 EARTH 蛭川	19:05-19:25 ARKE 19:35-19:50 ぶちコン～コア～		19:30-20:15 FIGHT DO 瀬際	19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～ 19:50-20:10 VIPR							
20:00	19:30-20:15 MEGADANZ 廣瀬	19:30-19:45 15min.RIDE 20:05-20:25 オムニアサーキット 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 RADICAL POWER パワーカーディオ 栄			20:15-21:00 FIGHT DO 蛭川	20:20-20:35 15min.RIDE		20:30-21:15 UBOUND 瀬際	20:40-20:55 ぶちコン～チューブ～							
21:00	20:30-21:15 X55 廣瀬																				
<div>◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆</div> <div>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》 ①マイページにてプログラム予約 ②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券 ③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。</div> <div>◆プログラム定員◆</div> <div>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</div> <div>前月から変更</div> <div>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</div>																					

脂肪燃焼	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
エアロ初級	エアロピ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すすめのクラス。 様々なエアロピ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の昇降運動クラス。 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
	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
	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！！
	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。	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	こんな方におすすめ！！
	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 しなやかな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
ボルトブラ	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
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 無理なくゆったり動きたい方
ボール コンディショニング	ストレッチボールを使用し、身体を動かしながらほぐし柔軟性を向上させます。体幹の強化にも。	初めての方 無理なくゆったり動きたい方
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
	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。心地よ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 無理なくゆったり動きたい方

筋力アップ	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
	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
	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した筋トレクラス。筋トレが苦手な方にもおすすめのクラスです。	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	こんな方におすすめ！！
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ツ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。	無理せず持久力をつけたい方 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誰でも楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め
	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	こんな方におすすめ！！
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ア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 泳ぐことになれていない方
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	こんな方におすすめ！！
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、気になるお腹回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きます！	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れます！	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
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キットトレーニングです！	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

H O T 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							
11:00	10:30-11:30 美メイクヨガ(姿勢改善) Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ 國光	10:30-11:30 リラックスヨガ Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ 曽根	10:30-11:30  MARS 松岡	10:30-11:30 美メイクヨガ (骨盤) Kyoko	10:30-11:30 美メイクヨガ(全身) KEI
12:00		12:00-13:00 月礼拝 北本	12:00-13:00 フローヨガ Kyoko			12:00-13:00 美メイクヨガ (肩甲骨・姿勢改善) KEI	11:50-12:50 リラックスヨガ KEI
13:00	12:30-13:30 パワーヨガ 曽根			12:45-13:30 ボディメイク 栄	12:30-13:30 リラックスヨガ 北本		
14:00	14:00-15:00 リラックスヨガ 曽根	14:00-15:00 パワーヨガ 曽根	14:00-15:00 ピラティスストレッチ 堀江		14:00-15:00 パワーヨガ 北本	14:30-15:15 ボディメイク 松岡	14:00-15:00 パワーヨガ 曽根
15:00				14:45-15:45 美メイクヨガ (全身) 下田			
16:00						15:45-16:45  MARS 松岡	15:30-16:30 美メイクヨガ (全身) 曽根
17:00						◆スタジオプログラム参加について◆ ・プログラムは全て事前予約制 ・予約保有可能数一人1枠/1日1本まで受講 ※ホットフリープラン、プレミアムプランの方は 1日の参加制限なく受講することができます。 プログラム参加後に次のプログラム予約をお取りください。 ・2週間前(当日を含む14日前)0 : 00から予約開始 ・レッスン開始15分前から入場開始	
18:00	18:15-19:15 ヨガティス KEI	18:15-19:15 パワーヨガ 曽根	18:30-19:30 リラックスヨガ KEI	18:45-19:45 フローヨガ Kyoko	18:20-19:20 美メイクヨガ (骨盤・股関節) KEI		
19:00						19:45-20:45 ボディコンディショニング 栄	
20:00	20:00-21:00 リラックスヨガ 曽根	19:45-20:45 美メイクヨガ (全身) 曽根	20:30-21:30 月礼拝 Kyoko	20:15-21:15 リラックスヨガ Kyoko			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 <div>前月から変更</div>

【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！！
	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。 しなやかで快調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)、マットを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。