

2025年 12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)		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			10:30-11:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS			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 GUNZE体操		10:30-11:30 ローラー ピラティス 北本			10:30-11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS		8:45-11:00 キッズ ダンススクール
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江		11:30-11:50 ARKE		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-11:50 BMH (ボディメイクヒート)		11:30-12:15 エアロ中級 片岡	11:30-11:45 TRX-Rips		11:30-12:15 POWER RADICAL FITNESS			11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)		11:00-11:45 MASAMI		10:30-10:45 Stretch Pole		
13:00	12:30-13:15 UBOUND RADICAL FITNESS		12:30-13:15 JIN		12:35-12:50 ぶちコン～ヒップ～	12:45-13:45 ZUMBA 高田		12:30-13:15 ポルドブラ 村松	13:20-13:35 ぶちコン～コア～	13:15-13:45 アクアピクス 蜷川	12:30-13:15 ZUMBA 下田	12:50-13:05 ぶちコン～チューブ～		12:45-13:30 TOPRIDE RADICAL FITNESS		11:30-12:30 Street Dance 内藤		11:30-12:15 オムニアーサーキット		
14:00	13:30-14:30 骨盤調整ヨガ Kyoko		13:25-13:40 ぶちコン～コア～		13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～	14:00-14:45 Easy Street Dance 内藤		13:30-14:15 エアロ初級 村松	13:20-13:35 ぶちコン～コア～	13:40-13:55 ぶちコン～ヒップ～	13:30-14:30 ハタヨガ 下田	14:00-14:20 ViPR		12:45-13:30 X55 RADICAL FITNESS		12:00-12:30 アクアピクス 栄		12:30-13:15 エアロ中級 津江		
15:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋			15:00-16:00 StreetDance 教室【有料】 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			13:40-13:55 ぶちコン～コア～		13:45-14:30 nani Aloha 堀田		13:20-13:35 ぶちコン～コア～		
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)			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)			13:40-13:55 ぶちコン～コア～		14:00-14:20 BMH (ボディメイクヒート)		13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～		
17:00																		14:45-15:30 ステップ中級 堀田		14:35-15:20 OXIGENO RADICAL FITNESS
18:00																		15:45-16:15 UBOUND RADICAL FITNESS		15:40-16:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS
19:00			19:05-19:20 TRX		19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～			19:05-19:25 BMH (ボディメイクヒート)		19:05-19:25 ARKE		19:05-19:20 ぶちコン～ヒップ～			16:30-17:00 X55 RADICAL FITNESS		15:45-16:15 羽根		15:40-16:25 羽	
20:00	19:30-20:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS		19:30-19:45 15min.RIDE		19:15-20:00 エアロ初級 松田	19:35-19:50 TRX		19:00-20:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	20:00-20:20 15min.弾	19:50-20:05 ぶちコン～ボール～	19:30-20:15 UBOUND RADICAL FITNESS		19:30-20:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS		19:30-20:15 瀬際		19:50-20:10 ViPR		19:30-20:15 シェイプアップ・脂肪燃焼	
21:00	20:30-21:15 X55 RADICAL FITNESS		20:05-20:25 オムニアーサーキット		20:15-21:00 ステップ初級 松田			20:15-21:00 POWER RADICAL FITNESS			20:30-21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS		20:30-21:15 WEEKLY RADICAL 瀬際		20:30-21:15 WiPR		20:30-21:15 ボディメイク・筋力UP			

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
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。	無理せず持久力をつける方 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つ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 筋力をつける方
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 12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 リンパほぐしリラックスヨガ (ストレッチボール使用) Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ 國光	10:30-11:30 目覚めるフローヨガ Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ (ストレッチボール使用) 曽根	10:30-11:30 UNIVERSAL YOGA MARS 松岡	10:30-11:30 美メイクヨガ Kyoko	
11:00						
12:00					12:00-13:00 筋膜リリースヨガ (ストレッチボール使用) KEI	11:30-12:30 美メイクヨガ KEI
13:00	13:00-14:00 美メイクヨガ 曽根			13:30-14:30 ローラー美姿勢ヨガ (ストレッチボール使用) 北本		
14:00	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			14:30-15:15 ボディメイク 松岡	13:45-14:45 パワーヨガ 曽根
15:00			14:45-15:45 美メイクヨガ 下田			15:15-16:15 リラックスヨガ 曽根
16:00						
17:00						
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 リンパほぐしリラックスヨガ KEI	18:30-19:30 フローヨガ Kyoko	18:20-19:20 美メイクヨガ KEI	◆スタジオプログラム参加について◆
19:00						
20:00	20:00-21:00 UNIVERSAL YOGA MARS 蜷川	19:45-20:45 美メイクヨガ 曽根	20:00-21:00 リンパほぐしリラックスヨガ (ストレッチボール使用) 月礼拝 Kyoko	20:00-21:00 リラックスヨガ (ストレッチボール使用) Kyoko	19:45-20:45 ボディメイク 栄	シェイプアップ・脂肪燃焼
21:00						柔軟性UP・体幹強化 身体の巡り改善・調子を整える HOTスタジオ定員数 35名

- ・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

□ 前月から変更

HOTスタジオ定員数 **35名**

【HOTプログラム説明】

名称	略称	カテゴリ	内容	こんな方におスメ！！
 UNIVERSAL YOGA MARS	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。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		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
リンパほぐし リラックスヨガ			セルフのリンパマッサージとヨガのポーズで老廃物を排出し全身スッキリしましょう。 ※ストレッチボールを使用するクラスもあります。	
ボディ コンディショニング	BC		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。	ヨガではないプログラムに参加したい方 身体の調子を整えたい方
月礼拝	TR	カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	股関節まわりや身体の側面をゆったりと伸ばす複数のポーズを呼吸に合わせながら連続して行ないます。歪みを整え、心身に安らぎを与えます。	初心者の方 疲れがたまっている方
美メイクヨガ	BY		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
筋膜リリースヨガ	KY		ストレッチボールを使用しながら呼吸と共に深層にアプローチし内側から軽くなる感覚を味わいます。筋膜リリースでほぐした筋肉をヨガで伸ばしさらにポーズを深めます。	ホット環境に慣れてきた方 カラダをほぐしたい方
ピラティスストレッチ	PS		ピラティスとストレッチを融合したクラスです！自分の本来あるべき正しい位置にコントロールし、歪みを改善しながら体幹鍛えていきます。	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
・目覚めるフローヨガ ・フローヨガ	FY		「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ないます。呼吸を重視したヨガで呼吸と動きを一体化させます。 ※朝のクラスは朝の凝り固った身体を少しづつ目覚めさせていきながら行ないます	ヨガではないプログラムに参加したい方 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	ピラティスにより体幹・インナーマッスルを中心に鍛え、安定した身体でヨガのポーズをとることで心身を整え、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
ローラー美姿勢ヨガ	SY		ストレッチボールを使用し、肩甲骨をほぐしたりストレッチを行ない美姿勢を叶える立位のクラスです。本来の正しい姿勢へと導きます。	ホット環境に慣れてきた方 姿勢を整えたい方
ボディメイク	BM		楽しく、楽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ないます！	ヨガではないプログラムに参加したい方 筋トレをしたい方
パワーヨガ	PY		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ないたい方