2026年11月　A・LIVEスタジオ/プールプログラムスケジュール　【京都八幡店】

GUNZE SPORTS

	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	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00	10:30-11:15 運動不足解消 エアロ(初級) 江嶋		10:30-11:15 格闘技でｽﾄﾚｽ発散 FIGHTDO 岡本	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:15 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 片岡		10:30-11:15 Easy Street Dance 自分らしさを表現 河原林	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:30 姿勢整う ローラーピラティス 北本		10:30-11:15 しなやかなｶﾗﾀﾞを作る OXIGENO 岡本	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 (～4コース使用)
11:00	11:30-12:15 足腰鍛える ステップ(初級) 江嶋	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:30 カラダ引き締めヨガ (ﾌｨｯﾄﾈｽﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ) KEI		11:30-12:15 脂肪燃焼 エアロ（中級） 片岡	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:15 筋力アップ＆脂肪燃焼 POWER CARDIO 瀬際		11:50-12:20 自転車で脂肪燃焼 TOPRIDE JIN	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:30 Street Dance 自分らしさを表現 内藤	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:15 姿勢整う ピラティス ジュン	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)
12:00	12:30-13:30 姿勢整う ピラティス ジュン	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 岡本	12:45-13:45 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 高田		12:30-13:15 バレエ,ピラティスの融合ボルドブラ 村松	13:15-13:45 アクアビクス 蜷川	12:30-13:15 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 下田		12:45-13:30 下半身集中 筋力アップ　X55 JIN	13:00-13:45 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 伊口	12:45-13:30 疲れスッキリ！ リラックスヨガ KEI	12:00-12:30 アクアビクス 蜷川	12:30-13:15 運動不足解消 エアロ(初級) ジュン	12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤
13:00	13:45-14:30 ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝで汗爽快！ UBOUND JIN		14:00-14:45 Easy Street Dance 自分らしさを表現 内藤	13:00-15:00 学校水泳 (4コース使用)	13:30-14:15 運動不足解消 エアロ（初級） 村松		13:30-14:30 疲れスッキリ！ リラックスヨガ (ハタヨガ) 下田	13:00-15:00 学校水泳 (3コース使用)	13:45-14:30 DISCO WORLD ﾃﾞｨｽｺとﾌｨｯﾄﾈｽの融合 高田		13:45-14:30 ハワイ気分を味わえる nani Aloha 堀田		13:30-14:15 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る satomi	
14:00	14:45-15:30 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 江嶋		15:00-16:00 StreetDance 教室【有料】 内藤		14:30-15:15 しなやかなｶﾗﾀﾞを作る OXIGENO 岡本				14:45-15:30 運動不足解消 エアロ(初級) 堀田		14:45-15:30 体力・バランス向上 ステップ中級 堀田	13:45-17:00 キッズ スイミング スクール (～3コース使用)	14:35-15:20 ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝで汗爽快！ UBOUND 羽根	
15:00		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)		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)	16:00-16:45 下半身集中 筋力アップ　X55 岡本		14:40-15:25 格闘技でｽﾄﾚｽ発散 FIGHTDO 羽根	
16:00					16:00-18:15 キッズ ダンススクール									
17:00														
18:00														
19:00	19:30-20:15 筋力アップ＆脂肪燃焼 POWER CARDIO 瀬際		19:15-20:00 運動不足解消 エアロ(初中級) 松田		19:15-19:45 筋肉緩める ストレッチ 瀬際		19:15-19:45 ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝで汗爽快！ UBOUND 蜷川		19:30-20:15 格闘技でｽﾄﾚｽ発散 FIGHTDO 瀬際					
20:00	20:30-21:15 ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝで汗爽快！ UBOUND 瀬際		20:15-21:00 足腰鍛える ステップ(初中級) 松田		20:00-20:30 ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 瀬際 20:45-21:15 自転車で脂肪燃焼 TOPRIDE 瀬際		20:00-20:45 格闘技でｽﾄﾚｽ発散 FIGHTDO 蜷川		20:30-21:15 ﾊﾞｰﾍﾞﾙで全身 筋力ｱｯﾌﾟPOWER 瀬際					
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》
ポケPEGアプリからの予約に変わりました。
詳しくはポケPEG資料にてご確認ください。

◆プログラム定員◆

ヨガ・エアロ・ダンス…45名
UBOUND…32名
RADICAL POWER…32名
TOPRIDE…20名
X55・ステップ…35名
プール…25名

前月から変更

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