

# 2024年9月 A Studio Program

※スタジオプログラムのご参加は、プログラムオプション登録が必要です。

Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ハタヨガ 宮本	10:30~11:15 OXIGENO FREE 磯部	10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 中村	10:30~11:15 ファンムーブ 三浦	10:45~11:30 ハタヨガ 東	10:45~11:30 ハタヨガ 村島
11:30~12:15 MEGADANZ *9/24 ZUMBA 日根	11:30~12:15 UBOUND 磯部 27名	11:30~12:15 エナジームーブ 大森	11:30~12:15 オリジナル ステップ 三浦 30名	11:45~12:15 UBOUND 磯部 27名	11:45~12:30 FIGHT DO 宮城
12:30~13:15 FIGHT DO 日根	12:30~13:15 エナジームーブ 島田	12:30~13:00 RADICAL POWER 藤本 25名	12:30~13:15 フローヨガ ~Basic~ 宮本	12:30~13:15 RADICAL POWER *POWER CARDIO 宮城 25名	12:45~13:15 UBOUND 宮城 27名
13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ 島田	13:30~14:15 リトモス 島田	13:15~14:00 シンプル ステップ 江崎 30名	13:30~14:15 FIGHT DO 羽根	13:30~14:15 MEGADANZ 磯部	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ 三浦
14:30~15:15 ファンムーブ 島田	体操スクール	14:15~15:00 ZUMBA® 江崎	GUNZE SPORTS	14:30~15:05 かんたん ダンスエアロ 磯部	14:30~15:15 オリジナル ステップ 三浦 30名
18:45~19:30 FIGHT DO 宮城	19:00~19:45 ★ RADICAL ~WEEKLY~ FREE 日根	18:45~19:30 ZUMBA® FREE 山下	18:45~19:30 シンプル ステップ 東 30名	▼Aスタジオinfo▼ リラックスクラス 定員 45名 ダンス/アクティブクラス 定員 40名	
19:45~20:30 ★ ステップ/エアロ ~WEEKLY~ 三浦	19:55~20:40 オリジナル ムーブ 日根	19:45~20:30 UBOUND 磯部 27名	19:45~20:30 MEGADANZ 磯部	ツール使用クラス 定員 各表記 赤枠/赤字 前月からの変更クラス 【サーバーメンテナンスのご案内】 毎月第3木曜日は、AM0:00~AM7:00まで マイページがご利用いただけません。	
★ ステップ/エアロ ~WEEKLY~ 3日 ステップ 10日 エアロビクス 17日 ステップ 24日 エアロビクス	★ RADICAL ~WEEKLY~ 4日 FIGHT DO 11日 MEGA DANZ 18日 FIGHT DO 25日 MEGA DANZ	スクリーンショット		スタジオプログラム web予約はこちらから http://www1.nesty-gcloud.net/gunzesports_mypage ※8/22※ 0:05~ 9月のweb予約受付開始	

【営業時間】  
平日 10:00~21:00  
土日祝 10:00~18:00  
【休館日】  
月曜日  
【TEL】  
0744-21-2600

**- FREEプログラム -**  
★9月限定の、お試しプログラム★  
プログラムオプションの契約を迷っている方、必見です!!  
「FREE」のマーク記載のプログラムは、プログラムオプションを契約  
されていない方でもご参加いただけます♪  
まずはお試しあれ★  
※マイページよりWEB予約が必要です!

**- PICK UP -**  
火曜日 Bスタジオ  
13:45 ~ 14:15  
RADICAL WEEKLY (週替わり)  
担当 藤本  
人気のRADICALプログラムにデビュー  
するなら、お任せください★  
30分クラスで参加しやすい＆様々な  
レッスンをお試しいただけます!

# B Studio Program

※VRレッスン (RADICAL VIRTUAL) は、全会員様ご参加いただけます。

Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 [会員制] ミライゼ STAFF	10:30~11:15 フラダンス 北野	10:30~11:15 [PREMIUM] WEEKLY *期間限定 WEEKLY STAFF	10:30~11:00 UBOUND 11:30~12:00 X55	体操スクール	10:30~10:45 STRETCHING 11:00~11:30 LATIN DANCE
11:30~12:00 RADICAL POWER	11:30~12:00 MEGA DANZ	11:30~12:15 [会員制] ミライゼ STAFF	12:30~13:00 TOP RIDE *期間限定 仲 6名	12:45~13:30 [会員制] ミライゼ STAFF	11:45~12:15 MEGA DANZ 12:45~13:15 X55
12:15~12:45 RADICAL AERO	12:15~13:00 コンディショニング ヨガ FREE KEI	12:30~13:30 [PREMIUM] 機能改善 プログラム 大森	13:45~14:15 MEGA DANZ 14:30~15:00 UBOUND	13:45~14:15 X55 14:30~15:00 OXIGENO	13:30~14:00 KIMAX (定員12名) 14:15~14:45 RADICAL POWER
13:45~14:15 3日 UBOUND 10日 POWER 17日 UBOUND 24日 FIGHT DO FREE 藤本 15名	13:30~14:30 [PREMIUM] ハンモック ヨガ 磯部	13:45~14:45 [PREMIUM] 太極拳 金田	15:15~15:45 RADICAL AERO 16:00~16:30 FIGHT DO	15:15~15:45 FIGHT DO 16:00~16:30 KIMAX (定員12名)	15:00~15:45 [会員制] Gritter's Studio STAFF
14:30~15:00 LATIN DANCE	15:00~15:30 RADICAL POWER	15:15~15:45 HYPER C	16:45~17:00 HYPER C	▼Bスタジオinfo▼	
15:15~15:45 HYPER C	15:45~16:15 UBOUND	15:15~15:45 MEGA DANZ	17:15~17:45 UBOUND	※事前予約不要 ※7/10から予約を つけていただくも受講可	
16:00~16:30 RADICAL POWER	16:30~17:00 MEGA DANZ	16:00~16:30 UBOUND	18:00~18:30 X55	リラックスクラス 定員 18名 ダンス/アクティブクラス 定員 15名	
18:00~18:30 KIMAX (定員12名)		18:15~18:45 FIGHT DO	18:45~19:30 X55	ミライゼ Gritter's	※各会員制クラス 月4回受講可
18:45~19:30 [PREMIUM] ハナリキョウ *期間限定 三浦	空手スクール	19:00~19:30 RADICAL POWER 宮城 15名	18:45~19:30 OXIGENO 磯部	[PREMIUM]	「もっと」を叶える 有料プログラム
19:45~20:30 [会員制] Gritter's Studio STAFF	20:00~20:30 UBOUND 宮城 15名	19:45~20:30 [会員制] Gritter's Studio STAFF	19:45~20:30 [会員制] Gritter's Studio STAFF	PREMIUMのための、休講となる日がございます [PREMIUM]の一覧	

※VRレッスンのご参加は、予約不要です。開始時間までに、Bスタジオに入場ください。

※PREMIUMプログラム・サタデーPREMIUM共に、8/22※ 0:05~web予約受付開始

【マイページからできること】  
全会員様、便利なマイページをご登録・ご利用ください。  
・会員登録QRコード提示(チェックイン/アウト、レッスン予約/発券いただけます)  
・クラブからのお知らせ確認  
・施設をご利用いただいた日時の確認 ・月々の会費のお支払い、入金状況の確認  
・施設で購入や、参加した有料レッスン履歴確認 ・休会、退会などの諸手続き

イオンモール 豊原 2F  
**ガンゼスポーツ 豊原**  
TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

【お知らせ】  
ガンゼスポーツ豊原の公式LINEメニューに  
マイページリンクを追加いたしました♪  
LINEお友達登録がまだの方は、下記より  
おともだち登録いただけます。 LINEお友達  
▼登録はコチラ▼

■ 申込み開始日 **8/22(木) 0:05~** ■ 申込/キャンセル方法 **WEBマイページ**

■ 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

## ペナルティーボックス 火曜日

【日時】 9/3, 9/17  
18:45~19:30  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 5名 ※最少催行2名  
Bスタジオ  
【担当】 三浦 弘美



折りたたみのできる、変幻自在のワークアウトツールを使用します。『有酸素運動・筋トレ・調整系』全ての運動を45分間で行います。忙しい日は、これ1本で完結!

## ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 9/4, 9/11, 9/18, 9/25  
13:30~14:30  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 8名 ※最少催行3名  
Bスタジオ  
【担当】 磯部



ハンモックを使用した空中ヨガです。身体を包んだり、腕や脚を引掛けたりしながらヨガのポーズを行います。ハンモックならではの浮遊感、心地よさを体感していただけます。

## かんたんHIP HOP 日程調整中

【日時】 調整中  
10:30~11:15  
【料金】 880円(税込)  
【定員】 15名 ※最少催行3名  
Bスタジオ  
【担当】 EMI



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振付や応用を徐々に身につけていただけるレッスンです。

### ★PICK UP★

## ごほうびハンモック 木曜日

【日時】 9/5, 9/12, 9/26  
10:30~11:15  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 8名 ※最少催行3名  
Bスタジオ  
【担当】 西脇



ハンモックをつかったゆったりクラスです。どなたにでもできるポーズと呼吸で、軽やかになるココロとカラダを実感していただけます。

### ★PICK UP★

## セルフリンパケア 木曜日

【日時】 9/19  
10:30~11:15  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 15名 ※最少催行3名  
Bスタジオ  
【担当】 西脇



セルフで行うリンパマッサージをレクチャーいたします。ご自身の手で各部位をマッサージし、カラダに不要な水分や老廃物を排出するリンパの流れを促進します。

## 機能改善プログラム 木曜日

【日時】 9/5, 9/12, 9/19, 9/26  
12:30~13:30  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 15名 ※最少催行2名  
Bスタジオ  
【担当】 大森 千恵



本来の関節の動き、筋肉の使い方をマスターし、思い通りに「動く・踏ん張る・疲れにくい」身体を目指します。

## 太極拳 木曜日

【日時】 9/5, 9/12, 9/19, 9/26  
13:45~14:45  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 10名 ※最少催行2名  
Bスタジオ  
【担当】 金田 由佳利



ゆったりとした呼吸のなかで、絶えず重心移動をすることで骨・筋肉・関節を鍛えます。また扇を使うことで、身体のバランス感覚を養うことができます。

## ~ PREMIUMプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ~

- 申込開始日 前月22日 0:05~ WEBマイページにて受付
- PREMIUMプログラムのキャンセルは、**前日営業終了まで**にお願い致します。  
(※当日キャンセルは料金を全額頂戴いたします)
- 前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講となります。  
(休講の場合、マイページ・LINEより連絡配信いたします)
- プログラムオプション契約の有無に関係なく、**榎原店会員様は上記金額にてご参加いただけます。**

お問い合わせは  
こちらへ ▶▶

イオンモール榎原2F  
**ガンゼスポーツ 榎原**

TEL.0744-21-2600  
www.gunzesports.com

