

# A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15-9:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	9:30-10:15 オリジナルムーブ ～ラテン～ 和山 定員：60名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：60名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 ボディメイク 藤原 定員：60名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：60名
10:00-10:35 35min「動」 白木 定員：60名	10:30-11:30 骨盤体操/ バレトン 山崎 定員：16名	10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員：60名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:00-12:00 姿勢改善教室 ～自分なりに気付く～ 藤原 定員：20名	11:15-12:00 FIGHT DO A-SAH 定員：60名	10:15-11:00 ボクシング フィットネス 入江 定員：60名
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員：60名	11:40-12:25 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員：60名	11:35-12:20 エナジームーブ 杵本 定員：60名	12:15-13:00 UBOUND KAZUYUKI 定員：33名	12:20-13:05 エナジームーブ 實田 定員：60名	11:15-12:15 カラダ改善ヨガ 中山 定員：35名
13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：60名	13:15-13:45 体幹 トレーニング 越間 定員：60名	12:30-13:15 ZUMBA 谷内 定員：60名	12:40-13:25 シンプル ステップ 王 定員：50名	13:20-14:10 骨盤体操 (ハムストリングストレッチ) 山崎 定員：16名	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名	12:30-13:05 35min 「鍛」 越間 定員：60名
14:30-15:15 健美操 棒田 定員：60名	14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：60名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和具 定員：50名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	14:25-15:05 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	15:30-16:15 ZUMBA 福井 定員：60名	13:20-14:05 UBOUND KOTARO 定員：33名
	15:00-15:45 ハタヨガ 王 定員：60名	14:45-15:30 姿勢改善 コンディショニング / ボディメイク 和具 定員：32名				15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名
19:15-20:00 X55 HONMA 定員：33名	19:10-19:55 ZUMBA 福井 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND KOTARO 定員：33名	19:10-19:55 FIGHT DO AYAKA 定員：60名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名		
20:15-21:00 FIGHT DO HONMA 定員：60名	20:15-21:00 MIDDLE POWER MAI 定員：33名	20:15-21:00 FIGHT DO KOTARO 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND AYAKA 定員：33名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60名		

□ は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラス  
カテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 動きを楽しむ
- リフレッシュ
- ボディメイク
- ボディメンテナンス

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。マイページもしくは当日端末でご予約の上、当日フロントにてお支払いください。

# B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 ハタヨガ 山崎 定員：40名	10:10-10:40 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	10:15-11:00 WAYAMA フローヨガ 和山 定員：40名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：40名	10:00-10:45 ZUMBA 谷内 定員：40名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員：40名
11:00-11:45 エナジームーブ 白木 定員：40名	11:00-11:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:15-12:00 エナジー ステップ 和山 定員：30名	11:30-12:30 ヤマナボディ ローリング 石井 定員：20名	11:00-11:45 ReeJAM 谷内 定員：30名	11:05-11:50 ハタヨガ 藤原 定員：40名	14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 定員：40名
	11:50-12:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:15-12:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	12:00-12:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	12:15-13:25 スタイルジャズ Lye 定員：25名	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
	12:40-13:10 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:45-13:15 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	13:45-14:30 STRONG NATION 實田 定員：40名	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
	13:25-13:55 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名			
	14:10-14:45 35min「潤」 丸岡 定員：40名					
19:15-19:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：40名	19:15-20:00 ZUMBA YAKO 定員：40名	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名			
20:15-21:00 OXIGENO KOTARO 定員：40名	20:15-21:00 オリジナルムーブ 松山 定員：30名		20:15-20:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	20:15-21:00 ダンス スキルUP (1週目、2週目開講) TAKUYA 定員：20名		

プログラム参加が初めて・不安な方は、  
まずこの鬼マークのプログラムから始めてみよう！

鬼のマークは3つのポイント

- 鬼かんたん!
- 鬼やさしい!
- 鬼たのしい!

□ は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラス  
カテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 動きを楽しむ
- リフレッシュ
- ボディメイク
- ボディメンテナンス

・バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。

・バーチャルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。

・プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご連絡ください。

# POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：40名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 クロール・ 背泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 バタフライ・ 平泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	11:00-11:45 バタフライ 古川 定員：36名		
11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名	13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
12:15-13:00 泳法レッスン （背泳ぎ） 市田 定員：30名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名				
13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 背泳ぎ 古川 定員：36名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員：36名				
	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1名		19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名			
			19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名			
			20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名			

は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 泳ぎ方を覚える
- リフレッシュ
- 泳ぎこむ

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。マイページもしくは当日端末でご予約の上、当日フロントにてお支払いください。

プログラムタイムテーブルや  
プログラム変更、代行情報の  
確認はLINEお友達追加でより  
簡単に♪

LINE公式アカウント  
**友だち  
募集中**



LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪

**GUNZE  
SPORTS**

# 2024年8月度 プログラムタイムテーブル




## RADICAL FITNESS

### GUNZESPORTS NISHINOMIYA

#### 2024, 8, 12 (MON)




