

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 11月有料スタジオプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ	サブスタジオ	市民プラザスタジオ
9													
10			10:15-11:30 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 阿閉		10:30-11:15 調整ヨガ 上原		10:15-11:00 エナジームーブ 渡邊		10:30-11:15 エアロ&マットワーク 藤岡				10:15-11:00 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。
11	10:45-11:30 ハタヨガ ※プール会員様 限定 荒井						11:20-12:05 ハタヨガ ※プール会員様 限定 谷内		11:30-12:15 リフレッシュヨガ 大場				↑開館後、 スタジオに ご入場ください
12	11:45-12:30 ファンムーブ 平井	12:45 13:00 ストレッチ ボール	12:00-12:45 ファンムーブ 金森		11:45-12:30 Radical Power YU-KI		12:45-14:00 成人ピラティス スクール ※ピラティススクール 会員様限定 石黒				11:30-12:45 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様 限定 阿閉or石黒		
13	13:00-14:00 MEGADANZ マスタークラス MEGU		13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00 13:15 ストレッチ ボール	12:45-13:30 エアロ&マットワーク 荒井		13:45-14:30 エナジーSTEP 板倉		14:00-15:00 オリジナルムーブ 60min 二川		13:05-13:50 MEGADANZ YU-KI	14:10 14:40 TOP RIDE YU-KI	13:30-14:15 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。
14	14:30-15:15 やさしいヨガ 中澤		14:00-14:45 FIGHT DO TERA		14:45-15:30 ファンムーブ 板倉		15:15-16:00 シンプルSTEP 板倉				14:30-15:15 パワーヨガ 上野		
15													FIGHT DO 担当者・時間は 裏面に記載 いたします。
16													
17													
18	18:45-19:30 週替わりプログラム 詳細は裏面にて ご確認ください。		18:15-19:00 style HIPHOP MEGU		18:15-19:00 FIGHT DO 川口		18:45-19:30 ファンムーブ 二川		18:30-19:30 MEGADANZ マスタークラス YU-KI		18:00-19:00 UBOUND マスタークラス YU-KI		
19	19:45-20:30 UBOUND YU-KI		19:15-20:30 成人ピラティス スクール ※ピラティス スクール会員様限定 阿閉		19:15-20:30 成人ピラティス スクール ※ピラティススクール 会員様限定 石黒		19:45-20:30 デトックスフローヨガ 小林		19:45-20:30 マーシャルビート 松永	19:50 20:20 TOP RIDE YU-KI			
20													

プログラム:無料(予約無)


プログラム:1本330円(税込み)(予約制)

プログラム:1本550円(税込み)(予約制)

開始10分前にスタジオ・サブスタジオともに開場いたします。  
2Fギャラリーでお並び頂きお待ちしております。

【富山市民プラザ店スタジオプログラム定員】 30名 ※UB・PO・STEP:18名  
【富山市民プラザ店サブスタジオプログラム定員】 18名 ※TOPRIDE:8名

# 11月週替わり有料スタジオプログラム

月曜日 18:45-	4日	11日	18日	25日
	休講	パワーヨガ 大井	RADICALPOWER YUKI 	パワーヨガ 大井
日曜日 10:15-	3日	10日	17日	24日
	ファンムーブ ほめゆき	休講	ファンムーブ 二川	休講
日曜日 13:30-	休講		パワーヨガ 大井	調整ヨガ 板倉
	休講		休講	休講
日曜日 15:30-	15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:15
	FIGHT DO マスタークラス TERA	休講	FIGHT DO マスタークラス TERA	FIGHT DO 川口



## グンゼスポーツ富山市民プラザ店 有料プログラム内容

**2Fスタジオ有料プログラム参加について**

- ・開始10分前にスタジオを開場いたします。2Fギャラリーでお並び頂き、お待ちください。
- ・レッスンの開始時間までに2Fスタジオにお入りください。
- ・安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止いたしております。
- ・レッスン中、体調不良で退室された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講いたします。
- ・クラス内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HP・公式LINEをご覧ください。)

### Program Introduction

クラス名	時間(分)	レベル			内容
シンプルムーブ	45	①	②	③	シンプルな動き・リズムを楽しんで動きたい方におすすめです。
エナジームーブ	45	①	②	③	しっかり動いて汗をかきたい、体力をつけたい方におすすめです。
ファンムーブ	45	①	②	③	色々な動きにチャレンジしながら有酸素運動の効果UPを狙うクラスです。
オリジナルムーブ	45	①	②	③	振付を楽しみ動きながらしっかりカロリー消費。インストラクターの個性を出したクラスです。
シンプルSTEP	40	①	②	③	ステップ台を用いてシンプルな動きで汗をかきたい方におすすめです。
エナジーSTEP	45	①	②	③	ステップ台を用いて振付を楽しみながら難しい動きにチャレンジするクラスです。
エアロ&マットワーク	45	①	②	③	エアロ(シンプルムーブレベル)に加え、マットを使用し筋トレ・ストレッチを行います。
マーシャルビート	45	①	②	③	ビートによって、ストレスと脂肪を燃焼するクラスです。(マーシャル・・・格闘技を指す言葉)
TOPRIDE	30	①	②	③	インドアバイクを利用した室内サイクルプログラムです。簡単な動作で脂肪を燃焼します。
FIGHTDO	45	①	②	③	キックボクシングやムエタイなどの格闘技がベースのエクササイズです。
UBOUND	45	①	②	③	トランポリンを使用し心肺機能向上、下半身強化を行うクラスです。
<b>RADICAL POWER</b>	45	①	②	③	<b>ウェイトや自体重を利用し筋力・筋持久力アップを目指すクラスです。自分に合った負荷設定と楽しい音楽&amp;強靭なインストラクターがアナタをリードします!</b>
クラス名	時間(分)	レベル			内容
アイソレーション&リズムトレーニング	45	①	②	③	ダンスで使用する様々な動きを基本から練習するクラスです。
MEGADANZ	45	①	②	③	あらゆるジャンルのダンスを楽しみながら全身のシェイプアップを目指すクラスです。
ZUMBA	45	①	②	③	ラテン音楽をはじめとする軽快な音楽に合わせて踊る自由度の高いエクササイズです。
ポルドブラ	45	①	②	③	バレエを基礎とした動きで、筋力・柔軟性を高めるクラスです。
HIPHOP	45	①	②	③	ダンス初心者の方を対象に簡単な振付やリズム遊びを楽しむクラスです。経験者の方も大歓迎!
style HIPHOP	45	①	②	③	色々な曲を使って、歌詞・世界観のイメージを膨らませて振付を楽しみます♪また、HIPHOPに必要な身体の使い方も学べるクラスです。
クラス名	時間(分)	レベル			内容
超リラクゼーションヨガ	45	①	②	③	日常忙しく頑張っている「心」と「カラダ」を休めて、深くリラックスするクラスです。
はじめてヨガ	45	①	②	③	ヨガが初めての方、ヨガに不安を感じている方におすすめのクラスです。
調整ヨガ	45	①	②	③	身体の各部位の不調を整えることを目的としたクラスです。
リフレッシュヨガ	45	①	②	③	骨盤・肩甲骨を動かし、体のバランスを整えるクラスです。座位・立位ともに実施します。
デトックスフローヨガ	45	①	②	③	一般的なヨガより、次々と身体を動かしていくヨガです。身体から老廃物を流すことを目的としています。
美脚ヨガ	45	①	②	③	脚やお尻周りの筋肉をしっかり動かしやすクラスです。
パワーヨガ	45	①	②	③	パワフルで運動量が多い筋肉トレーニング系のクラスです。
ベルビックスストレッチ	45	①	②	③	骨盤を取り巻く、様々なインナーマッスルをほぐし、活性化させるクラスです。



SHAPE UP  
脂肪燃焼



MUSCLE UP  
筋力向上



DANCE  
踊りを楽しむ



RECOVERY  
身体の調整

# 2024年 11月 富山市民プラザプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ
10:00	↓途中入水・途中退水OK やわゆるウォーク 有井									
			10:30~11:15 目指せ25m クロール 寺坪	10:15~11:30 成人ピラティス スクール 阿閉			10:30~11:15 アクアエアロ 松永	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	10:45~11:30 ベビー スイミング	有料プログラム
11:00	10:45~11:30 ベビー スイミング	10:45~11:30 ハタヨガ 荒井	↓途中入水・途中退水OK 11:35~11:55 やわゆるウォーク 寺坪		11:45~12:15 目指せ25M 背泳ぎ 横内		11:25~11:55 目指せ25M 背泳ぎ 有井	11:20~12:05 ハタヨガ 谷内	11:45~12:30 目指せ50M 背泳ぎ 寺坪	
		有料プログラム	12:05~12:50 アクアエアロ 寺坪	有料プログラム	12:25~12:55 水中健康運動 竹沢		12:00~12:45 脂肪燃焼 スイム 松永			
12:00	11:45~12:15 アクア30 有井					12:45~13:45 成人スイミング スクール 有井	12:45~14:00 成人ピラティス スクール 石黒	12:45~13:15 アクアウォーク 寺坪		
	12:30~13:00 目指せ50M パタフライ 有井					13:05~13:50 目指せ50M 平泳ぎ 今井			13:20~13:50 アクア30 寺坪	
13:00	13:05~13:50 目指せ25M 平泳ぎ 竹沢	プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	13:00~14:00 成人スイミング スクール 今井	プログラム内容については別紙にてご確認下さい。			14:00~14:30 水中健康運動 有井	有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。		
14:00	14:00~14:45 有料スクール 竹沢									
15:00	プールプログラム1コースにつき定員15名とさせていただきます、参加者数に応じてコース利用数を調整いたします。									
	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース 使用	16:45~17:45 空手スクール	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース 使用		15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース 使用	16:45~17:45 空手スクール	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース 使用	17:00~18:40 スタジオ スクール	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース 使用	16:00~18:40 スタジオ スクール
18:00				有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。		有料プログラム プログラム内容については別紙にてご確認下さい。				
19:00	19:00~19:45 アクアエアロ 松永	有料プログラム	19:00~20:00 成人スイミング スクール 有井	19:15~20:30 成人ピラティス スクール 阿閉	19:30~20:15 スイミング サークル 今井	19:15~20:30 成人ピラティス スクール 石黒	有料プログラム	19:00~19:30 アクア30 松永	19:40~20:25 脂肪燃焼 スイム 今井	有料プログラム
20:00	19:55~20:25 目指せ25M 背泳ぎ 松永		プログラム内容については別紙にてご確認下さい。	20:00~20:30 目指せ50M クロール 今井						


赤字 → 前月と変更があるプログラム

脂肪燃焼	泳ぎを楽しむ	身体の調整	スクール	有料プログラム
------	--------	-------	------	---------

# 2024年11月 富山市民プラザ プログラム

	土曜日		日曜日	
	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ
10:00	9:40-10:40 スイミングスクール ※3コース使用	9:15-11:15 スタジオ スクール	9:40-12:40	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
	10:45-11:30		スイミング スクール ※2~3 コース使用	
11:00	ベビー スイミング	11:30-12:45		
	11:45-12:30 鬼キック クロール 今井	成人 ピラティス スクール 阿閉or石黒		
12:00	12:35-13:05 目指せ個人メドレー 松永	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。	14:00-14:30 アクア エクササイズ 有井	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
13:00	13:15-14:00 アクアエアロ 松永		14:30-18:30	
14:00	14:30-18:30	スイミング スクール ※15:30-17:30は 全コース使用の為、 プールをご利用 できません。		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。		
19:00				

『初心者向けレッスンマーク』



レッスン参加が初めての方は  
このマークがあるレッスンから  
参加してみましょう。

プールプログラム参加について

- ・安全面を考慮し、プログラム途中からのご参加はご遠慮いただいております。
- ※『やわゆるウォーク』（月曜日10:10～・火曜日11:35～）は途中入場・途中退出可能です。
- ・レッスン中、体調不良で退出された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは体講とさせていただきます。
- ・クラス内容・担当者を変更する場合がございます。（館内掲示・HP・公式LINEをご覧ください。）

プログラム紹介

プログラム名	レベル	内容
目指せ25M〇〇	レベル★	各泳法の基本をマスターして25M完泳を目指します。
目指せ50M〇〇	レベル★★	25M完泳できる方がより効率よく泳ぐ方法の取得を目指すクラスです。
鬼キック〇〇	レベル★★	各泳法のキックを鬼のようにたくさん練習します。キックの上達に欠かせないクラスです。
スイミングサークル	レベル★★★	泳ぎのスピード・持久力向上を目指すクラスです。1,500M～2,000Mを目安に泳ぎます。
脂肪燃焼スイム	レベル★★★	クロールをメインに長距離練習をします。45分で1,800M～2,000Mを目安に泳ぎます。
目指せ個人メドレー	レベル★★★	個人メドレーを泳ぐための練習を行うクラスです。各泳法のフォームやターンなど細かい練習を実施します。
やわゆるウォーク	レベル★	途中参加、途中退出OK! ご自身のペースで水中を歩くクラスです。
水中健康運動	レベル★	道具を使用し、有酸素運動を行うクラスです。初心者の方も大歓迎!
アクアウォーク	レベル★	水中で様々な歩き方に挑戦するクラスです。
アクアエクササイズ	レベル★	水中での運動を楽しむクラスです。ウォーキングやアクアなど日によって内容を変えて実施します。
アクア30	レベル★	音楽に合わせて簡単な動作をリズムに合わせて行うクラスです。全身の筋肉を効率よく動かします。
アクアエアロ	レベル★★	30分のアクアに慣れた方はチャレンジしましょう。全身の脂肪燃焼を促すクラスです。
脂肪燃焼ウォーク	レベル★★	音楽に合わせてウォーキングとジョギングを行います。たくさん動いて脂肪燃焼を促します。
ハタヨガ	レベル★	様々なポーズを行いながら全身を心地よく伸ばします。ヨガ初心者の方も大歓迎です。
ピラティスconditioning	レベル★	身体の癖を整え、しなやかにバランスの取れた身体を目指します。

【営業時間】

月～金：10:00～21:00  
土曜日：10:00～20:00  
日・祝：10:00～18:00

**GUNZE**  
**SPORTS**

グンゼスポーツ富山市民プラザ  
TEL (076) 424-8801

休館日 11月10日(日)・11月20日(水)・11月30日(土)