

グンゼスポーツ富山市民プラザ店 1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  |   |                                |  |                                |   |        |   |   |   |  |   |   | 開館後、<br>スタジオに<br>ご入場ください                        |
| 10 |   |                                | 10:15-11:30<br>成人ピラティス<br>スクール<br>※ピラティス<br>スクール会員様<br>限定 阿閉 |                                | 10:30-11:15<br>調整ヨガ<br>上原                                   |        | 10:15-11:00<br>エナジームーブ<br>渡邊                                |   | 10:30-11:15<br>エアロ&マットワーク<br>藤岡             |  |   |   | 10:15-11:00<br>週替わりプログラム<br>詳細は裏面にて<br>ご確認ください。 |
| 11 | 10:45-11:30<br>ハタヨガ<br>※プール会員様<br>限定 荒井         |                                |  |                                |   |        |   | 11:20-12:05<br>ピラティス<br>conditioning<br>池永<br>※プール会員様限定 |   | 11:30-12:15<br>リフレッシュヨガ<br>大場          |   | 11:30-12:45<br>成人ピラティス<br>スクール<br>※ピラティス<br>スクール会員様<br>限定<br>阿閉or石黒 | 11:15-12:15<br>オリジナルムーブ<br>60min<br>二川          |
| 12 | 11:45-12:30<br>ファンムーブ<br>平井                     | 12:35<br>12:50<br>ストレッチ<br>ポール | 12:00-12:45<br>ファンムーブ<br>金森                                  |                                | 11:45-12:30<br>Radical Power<br>YU-KI                       |        |   |   |   |  |   |   | ↑<br>1/5.12<br>のみ開催<br>いたします。                   |
| 13 | 13:00-14:00<br>MEGADANZ<br>マスタークラス<br>YU-KI     |                                | 13:00-13:45<br>ZUMBA<br>川口                                   | 13:00<br>13:15<br>ストレッチ<br>ポール | 12:45-13:30<br>起リラクゼーション<br>ヨガ<br>荒井                        |        | 12:45-14:00<br>成人ピラティス<br>スクール<br>※ピラティススクール<br>会員様限定<br>石黒 |   | 12:45-13:30<br>週替わりRadical<br>YU-KI         |  | 13:05-13:50<br>MEGADANZ<br>YU-KI          |   | 13:30-14:15<br>週替わりプログラム<br>詳細は裏面にて<br>ご確認ください。 |
| 14 | 14:30-15:15<br>やさしいヨガ<br>中澤                     |                                | 14:00-14:45<br>FIGHT DO<br>TERA                              |                                | 13:45-14:30<br>エナジーSTEP<br>板倉                               |        | 14:15-15:00<br>FIGHT DO<br>TERA                             |   | 14:00-15:00<br>オリジナルムーブ<br>60min<br>二川      |  |   | 14:10<br>14:40<br>TOP<br>RIDE<br>YU-KI                              |   |
| 15 |   |                                |  |                                | 14:45-15:30<br>ファンムーブ<br>板倉                                 |        | 15:15-16:00<br>シンプルSTEP<br>板倉                               |   |   |  |   |   | FIGHT DO<br>担当者・時間は<br>裏面に記載<br>いたします。          |
| 16 |   |                                |  |                                |   |        |   |   |   |  |   |   |   |
| 17 |   |                                |  |                                |   |        |   |   |   |  |   |   |   |
| 18 | 18:45-19:30<br>週替わりプログラム<br>詳細は裏面にて<br>ご確認ください。 |                                | 18:15-19:00<br>style HIPHOP<br>MEGU                          |                                | 18:15-19:00<br>FIGHT DO<br>川口                               |        | 18:45-19:30<br>ファンムーブ<br>二川                                 |   | 18:30-19:30<br>MEGADANZ<br>マスタークラス<br>YU-KI |  | 18:00-19:00<br>UBOUND<br>マスタークラス<br>YU-KI |   |   |
| 19 | 19:45-20:30<br>UBOUND<br>YU-KI                  |                                | 19:15-20:30<br>成人ピラティス<br>スクール<br>※ピラティス<br>スクール会員様限定<br>阿閉  |                                | 19:15-20:30<br>成人ピラティス<br>スクール<br>※ピラティススクール<br>会員様限定<br>石黒 |        | 19:45-20:30<br>デトックスフローヨガ<br>小林                             |   | 19:45-20:30<br>マーシャルビート<br>松永               | 19:50<br>20:20<br>TOP<br>RIDE<br>YU-KI |   |   |   |
| 20 |   |                                |  |                                |   |        |   |   |   |  |   |   |   |

プログラム:無料(予約無)

プログラム:1本330円(税込)(予約制)

プログラム:1本550円(税込)(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

# 1月週替わり有料スタジオプログラム

|                      |                             |                 |                   |                             |      |
|----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------------|------|
| <b>月曜日</b><br>18:45- | 6 日                         | 13 日            | 20 日              | 27 日                        |      |
|                      | パワーヨガ<br>大井                 | 休講              | 休講                | RADICALPOWER<br>YU-KI       |      |
| <b>金曜日</b><br>12:45- | 3 日                         | 10 日            | 17 日              | 24 日                        | 31 日 |
|                      | 休講                          | 休講              | MEGADANZ<br>YU-KI | RADICALPOWER<br>YU-KI       | 休講   |
| <b>日曜日</b><br>10:15- | 5 日                         | 12 日            | 19 日              | 26 日                        |      |
|                      | ファンムーブ<br>二川                | パワーヨガ<br>小林     | 休講                | パワーヨガ<br>小林                 |      |
| <b>日曜日</b><br>13:30- |                             |                 |                   |                             |      |
|                      | HIPHOP<br>MEGU              | ベルビクストレッチ<br>今井 | 調整ヨガ<br>板倉        | 調整ヨガ<br>板倉                  |      |
| <b>日曜日</b><br>15:30- | 15:30-16:30                 |                 | 15:30-16:15       | 15:30-16:30                 |      |
|                      | FIGHT DO<br>マスタークラス<br>TERA | 休講              | FIGHT DO<br>川口    | FIGHT DO<br>マスタークラス<br>TERA |      |



## 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   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。)</li> </ul> |  |

### 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、マットを使用し筋力・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。  |
| クラス名               | 時間(分) | レベル |   |   | 内容   |
| RADICAL POWER      | 45    | ①   | ② | ③ | 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&強靱なインストラクターがアナタをリードします! |
| 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。                                  |
| ボルドブラ              | 45    | ①   | ② | ③ | バレエを基調とした動きで、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と動かすクラスです。   |
| 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。  |
| ピニヤサフローヨガ          | 45    | ①   | ② | ③ | 太陽礼拝の動きをベースとし、ポーズからポーズを流れるように実施します。通常のヨガより強度は高めます。                       |
| ベルビクストレッチ          | 45    | ①   | ② | ③ | 骨盤を取り巻く、様々なインナーマッスをほぐし、活性化させるクラスです。                                      |

|                         |                          |                        |                          |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| <b>SHAPE UP</b><br>脂肪燃焼 | <b>MUSCLE UP</b><br>筋力向上 | <b>DANCE</b><br>踊りを楽しむ | <b>RECOVERY</b><br>身体の調整 |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|

# 2025年 1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<br>↓途中入水・途中退水OK<br>10:10~10:30<br>やわゆるウォーク<br>有井 |                                      |   |   |   |   |   |   |   |                             |                                  |                                      |
|  |                                      | 10:30~11:15<br>目指せ25m<br>背泳ぎ<br>寺坪            | 10:15~11:30<br>成人<br>ピラティス<br>スクール<br>阿閉    |   |   | 10:30~11:15<br>アクアエアロ<br>松永                   | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 | 10:45~11:30<br>ベビー<br>スイミング                   | 有料プログラム                     |                                  |                                      |
| 10:45~11:30<br>ベビー<br>スイミング                            | 10:45~11:30<br>ハタヨガ<br>荒井            |   |   | 10:45~11:30<br>ベビー<br>スイミング                   |   |   |   |   |                             |                                  |                                      |
|  |                                      | ↓途中入水・途中退水OK<br>11:35~11:55<br>やわゆるウォーク<br>寺坪 |   |   |   | 11:25~11:55<br>目指せ25M<br>平泳ぎ 有井               | 11:20~12:05<br>ピラティス<br>conditioning<br>池永  |   |                             |                                  |                                      |
| 11:00<br>11:45~12:15<br>アクア30<br>有井                    | 有料プログラム                              | 12:05~12:50<br>アクアエアロ<br>寺坪                   | 有料プログラム                                     | 11:45~12:15<br>目指せ25M<br>クロール 横内              | 有料プログラム                                     | 12:00~12:45<br>脂肪燃焼<br>スイム 松永                 |   | 11:45~12:30<br>目指せ50M<br>平泳ぎ<br>寺坪            | 有料プログラム                     |                                  |                                      |
| 12:30~13:00<br>目指せ50M<br>クロール 有井                       |                                      |   |   | 12:25~12:55<br>水中健康運動<br>竹沢                   |   |   |   |   |                             |                                  |                                      |
| 13:00<br>13:05~13:50<br>目指せ25M<br>バタフライ<br>竹沢          |                                      | 13:00~14:00<br>成人スイミング<br>スクール<br>今井          |   | 13:05~13:50<br>目指せ50M<br>バタフライ<br>今井          |   | 12:45~13:45<br>成人スイミング<br>スクール<br>有井          | 12:45~14:00<br>成人<br>ピラティス<br>スクール<br>石黒    | 12:45~13:15<br>アクアウォーク<br>寺坪                  |                             | 13:20~13:50<br>アクア30<br>寺坪       | プログラム<br>内容について<br>は別紙にて<br>ご確認ください。 |
| 14:00<br>14:00~14:45<br>有料スクール<br>竹沢                   | プログラム<br>内容について<br>は別紙にて<br>ご確認ください。 |   | プログラム<br>内容について<br>は別紙にて<br>ご確認ください。        |   |   | 14:00~14:30<br>水中健康運動<br>有井                   | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |   |                             |                                  |                                      |
| 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<br>スイミング<br>スクール<br>※2~3コース<br>使用          | 16:45~17:45<br>空手スクール                | 15:30~18:30<br>スイミング<br>スクール<br>※2~3コース<br>使用 |   | 15:30~18:30<br>スイミング<br>スクール<br>※2~3コース<br>使用 | 16:45~17:45<br>空手スクール                       | 15:30~18:30<br>スイミング<br>スクール<br>※2~3コース<br>使用 | 17:00~18:40<br>スタジオ<br>スクール                 | 15:30~18:30<br>スイミング<br>スクール<br>※2~3コース<br>使用 | 16:00~18:40<br>スタジオ<br>スクール |                                  |                                      |
|  |                                      |   | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |   | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |   |   |   |                             |                                  |                                      |
| 19:00<br>19:00~19:45<br>アクアエアロ<br>松永                   | 有料プログラム                              | 19:00~20:00<br>成人スイミング<br>スクール<br>有井          | 19:15~20:30<br>成人<br>ピラティス<br>スクール<br>阿閉    | 19:30~20:15<br>スイミング<br>サークル<br>今井            | 19:15~20:30<br>成人<br>ピラティス<br>スクール<br>石黒    | 有料プログラム                                       |   | 19:00~19:30<br>アクア30<br>松永                    | 有料プログラム                     |                                  |                                      |
| 20:00<br>19:55~20:25<br>目指せ25M<br>平泳ぎ 松永               |                                      | プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。              | 20:00~20:30<br>目指せ50M<br>クロール 今井            |   |   |   |   | プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。              |                             | 19:40~20:25<br>脂肪燃焼<br>スイム<br>今井 | プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。     |


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 |
|------|--------|-------|------|---------|

# 2025年1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<br>スイミングスクール<br>※3コース使用    | 9:15-11:15<br><br>スタジオ<br>スクール              | 9:40-12:40   | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |
|       | 10:45-11:30                           |   | スイミング<br>スクール<br>※2~3<br>コース使用                                   |   |
| 11:00 | ベビー<br>スイミング                          | 11:30-12:45                                 |  | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |
|       | 11:45-12:30<br>鬼キック<br>クロール・背泳ぎ<br>今井 | 成人<br>ピラティス<br>スクール<br>阿閉or石黒               |  |   |
| 12:00 | 12:35-13:05<br>目指せ個人メドレー<br>松永        | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 | 14:00-14:30<br>アクア<br>エクササイズ 有井                                  | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |
| 13:00 | 13:15-14:00<br>アクアエアロ<br>松永           |   |  |   |
| 14:00 | 14:30-18:30                           | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |  | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |
| 15:00 | 16:00                                 |   | スイミング<br>スクール<br>※15:30-17:30は<br>全コース使用の為、<br>プールをご利用<br>できません。 |   |
| 17:00 |                                       | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |  | 有料プログラム<br>プログラム内容<br>については別紙にて<br>ご確認ください。 |
| 18:00 |                                       |   |  |   |
| 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!<br>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 1月1日(水)・1月2日(木)・1月3日(金)・1月10日(金)・1月20日(月)・1月31日(金)