

Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). Includes program names, instructors, and equipment used.

タイムテーブルの見方

青 初めの方でも楽しめるプログラム
黄 慣れてきた方のステップアッププログラム
赤 プログラムをとことん楽しみたい方のチャレンジプログラム
黒 前月より変更したプログラム

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、スマートフォンやパソコンなどからも確認頂けます。
GunzeスポーツKyoto鳥丸六角店

素足参加可能クラスに関して

マークのプログラムのみ素足でのご参加が可能です。
※素足マークの記載のないプログラムご参加の場合、原則シューズが必要となります。
※ジムエリア移動の際は、必ずシューズ・スリッパ(ジム入口設置)を着用下さい。
※スリッパご使用後は必ず、元の場所にお戻し下さい。

スタジオプログラム定員

Table listing studio program capacity: マット使用クラス (35名), マット不使用クラス (30名), ステップ台使用クラス (25名), トランポリン・ボール使用クラス (20名), バイクプログラム (15名).

ジムグループエクササイズ定員

Table listing gym group exercise capacity: 各プログラム (10名). Includes notes about simultaneous entry/exit and towel use.

プールプログラム定員

Table listing pool program capacity: はじめてスイム・クロール・35min.歩 (20名), アクアエアロ・AQZUMBA・35min.動/競 (18名), スイムレッスン・チャレンジスイム・トレーニングスイム (18名), プールサイドプログラム (8名).

プログラム参加時のお願い

- 開始時間までにお集まり下さい。(開始10分以後はご参加いただけません)
水分補給はこまめに行いましょう。
スタジオ内は、キャップ付き飲み物以外のご遠慮下さい。
物を置いての場所とりは、ご遠慮下さい。(その場を離れた後の責任は負いかねます。)
使用した器具等の後片付けにご協力下さい。
水分補給・体調不良時以外での途中退場はご遠慮下さい。
担当者の都合により、一部変更する場合がございます。(館内掲示にて事前にお知らせ致します)

【整理券配布プログラムに関して】

◆ジム・スタジオ…TOP RIDE、U BOUND、35min.RIDE	◆プール・プールサイド…アクアエアロ、35min.動、プールサイドプログラム
※レッスン開始15分前よりジムカウンターにて整理券の配布を致します。 ※ツール使用クラスは定員に達した時点でクローズとなります。 ※レッスン開始30分前の時点で定員数を超過している場合は、抽選とさせていただきます。 ※レッスン開始30分前より整理いただけますが、それ以上前からの整理はご遠慮下さい。 ※整理券のお渡しは、ご本人様のみとさせていただきます。 ※レッスン開始30分前の時点で定員数を超過している場合は、抽選とさせていただきます。	※レッスン開始20分前より監視室前にて整理券の配布を致します。 ※ツール使用クラスは定員に達した時点でクローズとなります。 ※レッスン開始30分前の時点で定員数を超過している場合は、抽選とさせていただきます。 ※レッスン開始30分前より整理いただけますが、それ以上前からの整理はご遠慮下さい。 ※整理券のお渡しは、ご本人様のみとさせていただきます。 ※レッスン開始30分前の時点で定員数を超過している場合は、抽選とさせていただきます。

【グループエクササイズ一覧】

◆ベストBODY	みんなで楽しく筋力UP!!綺麗なボディラインを作ろう!	◆炎の腹筋☆6 Pack	腹筋を鍛えめく腹筋クラス!15分間諦めずにチャレンジ!!
◆シェイプUP	シェイプUPのためのトレーニング!引締めBODYを手に入れよう!	◆スラックライン	遊びながらバランストレーニング!あなたは渡りきれますか!?
◆美姿勢トレーニング	綺麗な姿勢は日々のトレーニングで!!目指せ姿勢美人!	◆筋膜ストレッチ	体のケアはこのクラスで!怪我予防、パフォーマンスUPに!
◆RIDE&シェイプ NEW	脂肪燃焼するならコレ!!効率よく短時間で脂肪燃焼できますよ!	◆KINESISストレッチ NEW	キネシスを使ってストレッチ!W-UPにおススメ!!

【スタジオプログラム一覧】

☆かんたんエアロ	かんたんな動きの中に、ジョギング・ジャンプの動きが入るエアロビクスクラス	☆ラテンエアロ	ラテンのリズム&動きを取り入れたエアロビクスクラス
☆かんたんラテン	かんたんなエアロビクスの中に、ラテンのリズム&動きを取り入れたクラス	☆ZUMBA	1曲のフレーズに合わせて動きが変わるダンスエクササイズクラス
☆シェイプアップエアロ	シンプルな動きで弾みが入らない脂肪燃焼型のエアロビクスクラス	☆ZUMBAGOLD	ZUMBAの入門クラス!音楽のフレーズに合わせて動きが変わるダンスエクササイズクラス
☆ダンスエアロ	エアロビクスの中に、ダンステイストな動きを取り入れたクラス	☆ステップアップステップ	ステップ台運動に少し慣れてきた方対象の、シンプルな動きで汗をかくステップエクササイズクラス
☆35min.鍛(える)	自重やツールを使用して全身を鍛える筋コンディショニングクラス	☆35min.踊(る)	音楽に合わせてダンスの簡単な振り付けを楽しむ初心者向けのダンスエクササイズクラス
☆35min.動(く)	シンプルなエアロビクスで全身を動かす初心者向けのエアロビクスクラス	☆35min.昇(る)	シンプルなステップ昇降運動を行う、初心者向けのステップクラス
☆35min.RIDE	エクサバイク使用し音楽に合わせて楽しくしっかりと動いていくバイクエクササイズクラス	☆35min.癒(す)	ストレッチ・呼吸法・自律訓練法により心身を癒すリラクソクラス
☆35min.潤(す)	セルフマッサージによりリンパの流れを良くし、身体&皮膚を潤すデトックスクラス	☆35min.伸(びる)	動的・静的ストレッチにより筋肉を伸ばすストレッチクラス
☆MEGADANZ RADICAL	HIPHOP・ラテンなど世界のあらゆるジャンルのダンスの振り付けを習得するダンスエクササイズクラス	☆U BOUND RADICAL	トランポリンを使用し様々な動作を行う下半身強化クラス
☆FIGHT DO RADICAL	キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルーツがベースになった筋力UP、シェイプUPを目指す格闘技エクササイズクラス	☆TOP RIDE RADICAL	エクサバイクを使用しクライムやレースなどを自分の強度に合わせて行うバイクエクササイズクラス
☆OXIGENO RADICAL	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳、バレエの要素を取り入れたバランス能力UPクラス	☆ポルドブラ	ダンスとバレエをベースにしたダンス系改善プログラム
☆フラダンス	フラダンスの音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス	☆バレエ	バレエの基本的な動きと振り付けを楽しむクラス
☆ジャズダンス	ジャズの振り付けをベースとした、音楽に合わせて振り付けを楽しむダンスエクササイズクラス	☆ストリートダンス	音楽に合わせてダンスの振り付けを楽しむクラス
☆リラクソボール	ボールストレッチ&アロマテラピーによる心身のリラクソクラス	☆健美操	呼吸などにより自然治癒力を高め体力や免疫力を高める健康体操クラス
☆自強術	全身の筋肉や関節を31動作でほぐすカラダ改善プログラム	☆体調改善運動(足裏)	足裏マッサージと素足での健康体操による体調改善クラス
☆太極拳	呼吸と動作を一体化させて行うゆっくりとした全身運動クラス	☆ルーシーダットン	独自の呼吸法と動きによって関節可動域を広げ血液循環やリンパの流れを促進する健康体操クラス
☆ヒーリングヨガ	深い呼吸を促し、心身の緊張をほぐすリラクソヨガクラス	☆フィットネスパワーヨガ	パワーヨガのポーズを取り入れた全身を動かすヨガクラス
☆フィットネスパワーヨガチャレンジ	バランス系のアサナ(ポーズ)を加えて体幹を締め上げるフィットネスパワーヨガのレベルUPクラス。	☆ヨガ&ピラティスFUSION	ヨガとピラティスの動作を融合させた、ココロとカラダのバランスを整えるコンディショニングクラス
☆ピラティスシェイプ	ピラティスの動作により体幹の引締め、姿勢改善を行うコンディショニングクラス		

【プールプログラム一覧】

■AQ35min.歩(く)	水の特性を利用して行う初心者向けの水中歩行クラス	■AQ35min.動(く)	水中で音楽に合わせて身体を動かす初心者向けのアクアエクササイズクラス
■AQ35min.燃(える)	水中で格闘技の動作などを行う初心者向けのアクアエクササイズクラス	■AQUA ZUMBA	音楽のフレーズに合わせて身体を動かす、水の特性を使用しながら身体を動かすZUMBAのプールVer.
■アクアエアロ	水の特性を利用し、しっかりと身体を動かすアクアエクササイズクラス	■はじめてクロール	クロールの基礎を練習し、25m完泳を目指すクラス
■はじめてスイム	水慣れ・呼吸動作からキック練習を行う初心者向けの泳法クラス	■スイムレッスン(背泳ぎ)	背泳ぎの基礎動作確認・改善を行うクラス
■スイムレッスン(クロール)	クロールの基礎動作確認・改善を行うクラス	■スイムレッスン(バタフライ)	バタフライの基礎動作確認・改善を行うクラス
■スイムレッスン(平泳ぎ)	平泳ぎの基礎動作確認・改善を行うクラス	■チャレンジスイム	ゆったり50m完泳を目指す初級からのステップUPクラス。
■スイムレッスン(4泳法)	各泳法の習得・改善を行うクラス		
■トレーニングスイム	1泳法で50m泳げる方対象の体力UPクラス		

【プールサイドプログラム一覧】

■プールサイドヨガ	ホットヨガ感覚で柔軟性を高め、調身・調息・調心を手に入れるヨガクラス	■プールサイドピラティス	身体のコアを強化し柔軟性を高めるコンディショニングクラス
■プールサイドストレッチ	湿度の高い場所で行うストレッチクラス		

五感で燃焼! **ガチスポ** 2016

脂肪を燃やすほど、こほうびゲット!

今すぐエントリー!

〈体脂肪率〉

- ・1.5~1.9%ダウン…………… 1,000円分
- ・2.0~2.9%ダウン…………… 2,000円分
- ・3.0~3.9%ダウン…………… 3,000円分
- ・4.0~4.9%ダウン…………… 4,000円分
- ・5.0%ダウン以上…………… 一律5,000円分

※全国共通商品券でのお渡しとなります。

最終測定はお済みですか??

測定期間は7月16日~8月30日まで!!

※商品券の引渡しは、8月30日までとなります。

kyoto 烏丸六角店 契約パーソナルトレーナー 【詳細は館内掲示POPもしくはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい】

大石 健太トレーナー	國吉 鍾平トレーナー	伊藤 良一トレーナー	宮前 侑典トレーナー	山本 晃一トレーナー
60分 6,480円	60分 5,400円	60分 6,480円	60分 5,400円	60分 6,480円
30分 3,780円	30分 3,240円	45分 5,130円	30分 3,240円	30分 3,240円

運動初心者の方にも、体に悩みをお持ちの方も、達成したい目標がある方にもおススメ!! ※価格は全て税込表示となっております。

予約可能時間	予約可能時間	予約可能時間	予約可能時間	予約可能時間
毎週火曜日 10:30~22:00 毎週金曜日 10:30~22:00 毎週土曜日 10:30~20:00	毎週月曜日 10:30~15:00 毎週火~金曜日 10:30~22:00 毎週土曜日 10:30~20:00	毎週火曜日 15:45~17:30	毎週日曜日 10:30~18:00	詳細は、フロントまでお申し付け下さい!!

指導カテゴリー	指導カテゴリー	指導カテゴリー	指導カテゴリー	指導カテゴリー
●機能改善(肩こり・腰痛解消) ●ボディケア・ヘアストレッチ ●姿勢改善(猫背・骨盤矯正等)/O脚・X脚改善 ●競技力向上(ゴルフ・マラソン) ●ファンクショナルトレーニング	●シェイプアップ ●筋力UP ●姿勢改善/腰痛・肩こり ●ゴルフスイング改善 ●その他不安要素をお持ちの方	●機能改善 ●ボディメイク ●シェイプアップ ●競技能力向上 ●BFRトレーニング(血流制限トレーニング)	●BFRトレーニング(血流制限トレーニング) ●コンディショニング ●シェイプアップ ●体幹トレーニング ●ボディメイク	●ダイエット・スタイルアップ ●機能改善(腰痛・肩こり) ●競技力UP指導 ●加圧トレーニング ●ボディメイク

〒604-8134 京都市中京区六角通東洞院西入堂之前町 254 WEST18ビル 9F

TEL.075-222-0002

五感が目覚めるスポーツクラブ

専用駐車場および駐輪場はございません。自転車でお越しの場合は、御前山駐輪場をご利用ください。(1時間まで無料)

休館日 毎月15日・末日、及び年末年始・施設点検日 営業時間 平日 10:00~23:00 / 土 10:00~21:00 / 日・祝 10:00~19:00

◆8月11日(木・祝)は短縮営業(10:00~19:00)となります。