

# 2025年度 年末年始特別プログラム

**GUNZE**  
SPORTS

12月29日(月) 9:30-18:00			1月4日(日) 9:30-18:00			1月12日(月) 9:30-19:00		
Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	
10:00		10:00-10:45 ホット 体幹トレーニング 助信		10:15-11:00 Hip Hop 助信		10:00-10:45 ステップアップ ステップ★ 岡野		
10:30		web予約						
11:00			10:00-12:30 煩惱スイム *最大5コース使用*					
11:30	11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信		11:15-12:00 かんたんエアロ 助信		11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 岡野			
12:00								
12:30	12:15-13:00 X55® 二反田 【定員40名】		12:15-13:00 HATAヨガ 大迫		12:00-12:45 X55® 二反田 【定員40名】	web予約		
13:00	web予約				ご 自 由 に ご 利 用 い た だ け ま す ♪	13:00-13:45 かんたんエアロ 大迫		13:00-13:30 アクアウォーキング 曾根
13:30	13:30-14:15 FIGHT DO® 富田		13:15-14:00 バレトン 大迫					
14:00	web予約					14:00-14:45 UBOUND® 二反田 【定員30名】		
14:30						14:15-15:00 ホット美メイクヨガ 大迫	web予約	
15:00	[プレミアムプログラム] ※要申込み※ 14:45-15:45 UBOUND® 2&10		14:30-15:15 ZUMBA® 重田					スイミング スクール 14:00 - 19:00 2~4コース
15:30			web予約					
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	ジム・プール利用17:45終了		ジム・プール利用17:45終了		ジム・プール利用18:45終了			

## web予約開始日

12/29(月)

→ 12/13(土) 12:15~

1/4(日)&1/12(月)

→ 12/21(日) 00:00~

●Bスタジオは、ストレッチエリアとして終日開放しております。

●定員…Aスタジオ：50名 HOTスタジオ：20名

※UBOUND®：30名 / X55®：40名

●web予約マークのついたレッスンは、マイページより事前にご予約が必要です。  
予約券をお持ちの上、ご参加下さい。

●スイムパーソナル実施の為、1コース使用させて頂く場合がございます。  
予めご了承下さい。