

ゲンゼスポーツ枚方店 2022年 ゴールデンウィーク特別プログラム

4/29(金・祝)			4/30(土)			5/1(日)			5/2(月)		
スタジオ①	スタジオ②	フール	スタジオ①	スタジオ②	フール	スタジオ①	スタジオ②	フール	スタジオ①	スタジオ②	フール
9:30											
10:00	10:00~10:45 エナジームーブ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】	10:00~10:40 シンプルステップ 【静】			10:00~10:45 ラディカルパワー 【築山】	10:00~11:00 自力整体 ~応用~ 【服部】				
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 【大西】	11:05~11:50 ヨガ&ピラティス FUSION 【湯汲】	11:00~11:45 ZUMBA 【静】	11:00~11:30 ハンモックEx. 【奥村】		11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	定員 20名 11:25~12:10 オリジナルムーブ 【大西】				
12:00	12:05~12:50 オキシジェノ 【本馬】	12:10~12:45 35min.動 【湯汲】	12:05~12:50 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】		12:30~13:15 エナジーステップ 【大西】					
13:00	13:10~13:55 太極拳 【宮本】	13:10~14:10 レグトン60 【本馬】	13:20~14:05 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	13:10~13:55 エナジームーブ 【静】	13:30~14:15 初級スイム 【松田(和)】	13:45~14:30 ZUMBA 【枚本】	13:00~13:30 バレエエクササイズ 【植田】				
14:00	14:15~15:00 ユーバウンド 【奥村】	定員 20名 14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名	14:35~15:20 ラディカルパワー 【TERU】	14:15~15:15 キーマックス 【川添】	14:30~15:30 25m&50m オンリー ロングスイム 【松田(和)】	15:00~15:45 ファンムーブ 【枚本】	13:45~14:45 グループプレッスン バレエ ~ヴァリエーション クラス~ 定員 20名				
15:00							15:15~15:45 トップライド 【瀧川】				
16:00			15:50~16:35 ファイドウ 【川添】				定員 15名				
17:00											

通常営業

4月29日(金)の有料クラスは、
4月15日(金)~受付スタートとなります。
10:30~ フロント 11:30~ お電話

4月30日(土)の有料クラスは、
4月16日(土)~受付スタートとなります。
10:30~ フロント 11:30~ お電話

5月1日(日)の有料クラスは、
4月24日(日)~受付スタートとなります。
10:30~ フロント 11:30~ お電話

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ご確認頂けます。

ゲンゼスポーツ枚方