

12:45 ▶ 13:30

Aスタジオ

※通常の整理券プログラム

土曜日

WEEKLY レッスン

7/1 13:00▶13:30

MEGA DANZ **磯部**

7/22 ZUMBA®

山下

8 POWER CARDIO **宮城**

定員25名

29 POWER CARDIO **宮城**

定員25名

15 MEGA DANZ **磯部**

※7/15のみ、12:45～ MEGA DANZ **磯部**
13:45～ POWER CARDIO **宮城**

13:45 ▶ 14:45 (14:30) **Premiumスタジオ**

土曜日

サタデー PREMIUM

7/15 HIP HOP

【時間】 13:45～14:45
【料金】 550円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 EMI



前半でHIP HOPの基礎を練習し、
長めの振り付けにチャレンジして
いただきます。ダンスをもっとかっこよく
踊りたい方、いつもよりちょっとチャレンジ
してみたい方、ご参加お待ちしております。

7/22 脱疲労®エクササイズ

【時間】 13:45～14:30
【料金】 550円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 山下 久美子



「積極的の休息法」と言われる
軽運動で、身体疲労・脳疲労を
一気に軽減することができます。
眠りが浅い、呼吸が浅くなかなか
疲れが取れないという方に
おすすめです！

7/29 シアターヨガ

【時間】 13:45～14:45
【料金】 1,100円 (税込)
【定員】 15名 ※最少催行5名
Premiumスタジオ
【担当】 宮本 京子



映画館のような暗幕の空間。
大きなスクリーンには月替わりの
テーマに沿った世界が広がります。
流れるように繋がっていくフローで
心身を整えましょう。

- **申込み開始日** 【窓口】6/27(火) 11時～ 【電話】6/27(火) 12時～
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。 ※記載はすべて、グンゼスポーツ榎原会員様価格
- 当日キャンセルは、料金を全額頂戴いたします。(ご予約の変更・キャンセルは前日まで)

▼▼PREMIUMレッスンのお申込み・お問い合わせ▼▼

イオンモール榎原2F
グンゼスポーツ 榎原

TEL.0744-21-2600
www.gunzesports.com

