

2023 12/29 (金) ・ 2024 1/4 (木)

特別プログラム

	12/29(金)			1/4(木)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10							10
11	おはよう エクササイズ 10:15~11:00 ★50名 豊田			ヨガ&ピラティス withボール 10:30~11:15 ★35名 和貝			11
12	ストレッチボール 【有料】 11:15~12:15 ★30名 豊田	卓球フリータイム 11:15~12:00 ★16名	みんなでスイミング 10:55~11:40 ★25名 黒川	マーシャル 【有料】 11:30~12:30 ★40名 入江・寺澤		クロール 11:00~11:45 ★25名 井本	12
13	FlowYoga 【有料】 12:30~13:30 ★30名 入江		クロール ～スタート&ターン～ 【有料】 11:50~12:50 ★20名 黒川	ZUMBA 【有料】 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	トレーニングスイム45 *レベル1* 11:50~12:35 ★25名 井本		13
14	エナジーステップ 13:50~14:35 ★35名 大島		35min歩 13:00~13:35 ★30名 豊田	BMH Attack 13:00~13:20 ★30名 松田	BMH Legs 13:30~13:50 ★30名 松田		14
15	ピラティス シェイプバランス 14:55~15:40 ★40名 大島		35min鍛 13:40~14:15 ★30名 豊田	フィットネスパワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶	ストレッチボール 14:05~14:35 ★25名 山崎		15
16	プライベートレッスン 【有料】 16:00~17:00 大島			ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★50名 大島			16
17				カラダ調整体操 16:10~17:00 ★35名 広野	プライベート 【有料】 16:15~17:15 大島		17
18							18

営業時間のご案内

12月29日(金)

10:00~18:00 (4F運動施設17:30まで)

1月4日(木)

10:00~18:00 (4F運動施設17:30まで)

お間違いないように宜しくお願ひします。

GUNZE
SPORTS