

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			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	マーシャル 【有料】 11:30～12:30 ★40名 入江・寺澤		トレーニングスイム45 *レベル1* 11:50～12:35 ★25名 井本	13
14			35min歩 13:00～13:35 ★30名 豊田	ZUMBA 【有料】 12:45～13:30 ★30名 鍛冶	BMH Attack 13:00～13:20 ★30名 松田		14
15	エナジーステップ 13:50～14:35 ★35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	BMH Legs 13:30～13:50 ★30名 松田		15
16	ピラティス シェイプバランス 14:55～15:40 ★40名 大島			ファンク (HIPHOP) 15:00～15:45 ★50名 大島	ストレッチボール 14:05～14:35 ★25名 山崎		16
17	プライベートレッスン 【有料】 16:00～17:00 大島			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いします。

GUNZE
SPORTS