

11月23日 (水) 祝日プログラム **GUNZE** SPORTS



勤労感謝の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00	10:00~10:40 ウェーブストレッチ (三井) 定員40名	10:00~10:30 RADICAL ONE (定員30名)	
10:30			
11:00		11:00~11:30 MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	11:00~11:40 はじめてスイム (坂口) 定員45名
11:30			
12:00	11:45~12:30 フィットネス パワーヨガ45 (市村) 定員54名	12:00~12:40 ファンムーブ (脇坂) 定員36名	11:50~12:30 はじめてクロール (坂口) 定員45名
12:30			
13:00	12:50~13:35 【※プレミアム※】 Holo i mua 🎵 @luana (mutsumi) web	13:00~13:45 ジャズストレッチ (初瀬) 定員36名	
13:30			13:30~14:15 バタフライ 初級 (日栄) 定員45名
14:00	14:10~14:55 ボディシェイパー (釣) 定員54名	14:05~14:35 ジャズ30 (初瀬) 定員36名	
14:30			14:30~15:15 スイムトレーニング 1000 (日栄) 定員45名
15:00	15:15~16:00 BAILA BAILA (釣) 定員54名		
15:30			
16:00		祝日となりますので9:30~20:00までの営業となります。 お間違いのないようお気を付けてください。	
16:30	16:30~17:30 【※プレミアム※】 FIGHT DO (糸数)		
17:00			