

11月24日(祝)月 祝日プログラム - 勤労感謝の日(振替休日) -

※ 短縮営業時間 9:00 ~ 18:00

A studio	B studio	Pool
<p>9:15 - 10:00</p> <p>エナジームーブ</p> <p>東</p> <p>定員：60名</p>	<p>9:15 - 10:00</p> <p>リラックス ストレッチ</p> <p>山本</p> <p>定員：40名</p>	<p>10:00 - 10:30</p> <p>ウェーブアクア</p> <p>豊田</p> <p>定員：40名</p>
<p>10:15 - 11:00</p> <p>シンブルステップ</p> <p>東</p> <p>定員：50名</p>	<p>10:20 - 11:20</p> <p>DANCE FITNESS</p> <p>本馬 × 瀬戸</p> <p>定員：30名</p>	<p>10:45 - 11:15</p> <p>はじめて クロール</p> <p>市田</p> <p>定員：30名</p>
<p>11:15 - 12:00</p> <p>体調改善運動</p> <p>豊田</p> <p>定員：60名</p>	<p>11:40 - 12:40</p> <p>ZUMBA 60</p> <p>本馬 × 瀬戸</p> <p>定員：30名</p>	<p>11:30 - 12:15</p> <p>チャレンジ クロール(初級)</p> <p>市田</p> <p>定員：36名</p>
<p>12:15 - 13:00</p> <p>OXIGENO RADICAL FITNESS</p> <p>杉尾</p> <p>定員：60名</p>		<p>12:30 - 13:15</p> <p>泳法レッスン (バタフライ)</p> <p>市田</p> <p>定員：30名</p>
<p>13:15 - 14:00</p> <p>FIGHT DO RADICAL FITNESS</p> <p>宮城</p> <p>定員：60名</p>		<p>13:30 - 14:00</p> <p>プライベート レッスン</p> <p>市田</p> <p>定員：1名</p>
		<p>GUNZE SPORTS</p>

【プログラム表記について】

プログラム名称の色により、
クラスカテゴリーを分類させて
頂いております。

●スタジオプログラムカテゴリー

プレミアムプログラム
脂肪燃焼
動きを楽しむ
リフレッシュ
ボディメイク
ボディメンテナンス
通常プログラムからの変更箇所

●プールプログラムカテゴリー

脂肪燃焼
リフレッシュ
泳ぎ方を覚える
泳力の向上
泳ぎ込む
プレミアムプログラム
グループレッスン
通常プログラムからの変更箇所

フロント営業時間（各種手続き・お支払い関係受付時間）/10:00-16:00

【レッスン予約受付】

11/24(祝)月の

レッスンWEB予約受付は、

10/30(祝)23:00~

順次受付開始となります。

プレミアムプログラム紹介

● DANCE FITNESS 10:20 ~ 11:20 【本馬×瀬戸】 定員：30名 参加費：1,650円（税込）

どなたでも楽しめる簡単な振り付けのダンスクラスです！はじめての方でも絶対に楽しめます♪

楽しく踊りながら、気持ちよく汗をかきましょう★

● ZUMBA 60 11:40 ~ 12:40 【本馬×瀬戸】 定員：30名 参加費：1,650円（税込）

分かりやすい！とにかく楽しい！を体現する「瀬戸インストラクター」と、西宮店でも大人気の元気印

「本馬インストラクター」が西宮店初コラボ！息ぴったりコンビのZUMBAをぜひ楽しみください★

グンゼスポーツ西宮



TEL. 0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya グンゼスポーツ西宮 検索

GUNZE
SPORTS