

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
9:15 ~ 10:00 エナジームーブ 東 定員：60名	9:15 ~ 10:00 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	10:00 ~ 10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名
10:15 ~ 11:00 シンプルステップ 東 定員：50名	10:20 ~ 11:20 DANCE FITNESS 本馬 × 濑戸 定員：30名	10:45 ~ 11:15 はじめて クロール 市田 定員：30名
11:15 ~ 12:00 体調改善運動 豊田 定員：60名	11:40 ~ 12:40 ZUMBA 60 本馬 × 濑戸 定員：30名	11:30 ~ 12:15 チャレンジ クロール(初級) 市田 定員：36名
12:15 ~ 13:00  杉尾 定員：60名		12:30 ~ 13:15 泳法レッスン (バタフライ) 市田 定員：30名
13:15 ~ 14:00  宮城 定員：60名		13:30 ~ 14:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名

【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（各種お手続き・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)

レッスンWEB予約受付は、

10/30㊱23:00~

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！を体现する「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をぜひお楽しみください★

グンゼスポーツ西宮



TEL.

0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya

GUNZE
SPORTS