

4月29日(祝)水 祝日プログラム - 昭和の日 -

※ 短縮営業時間 9:00 ~ 18:00

A studio	B studio	Pool
9:20 - 10:00 GUNZE体操 × かんたんトレーニング 山本 定員：60名	9:15 - 9:45 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	10:20 - 10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名
10:15 - 11:00 WAYAMA フローヨガ 和山 定員：60名	10:00 - 11:00 ZUMBA® 谷内 定員：30名	11:05 - 11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名
11:15 - 12:00 エナジー ステップ 和山 定員：50名	11:30 - 12:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	12:00 - 12:30 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名
12:15 - 13:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-Ji 定員：60名	12:15 - 13:00 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	12:45 - 13:30 チャレンジスイム (4泳法) 市田 定員：36名
13:15 - 14:00 UBOUND RADICAL FITNESS Yu-ji 定員：40名	13:30 - 14:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	GUNZE SPORTS
	14:30 - 15:00 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40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（各種お手続き・お支払い関係受付時間）/10:00-16:00

プレミアムプログラム紹介

● ZUMBA® 60min 10:00~11:00 参加費：1,320円（税込）

ラテン音楽に合わせて踊るダンスフィットネス“ZUMBA®（ズンバ）”

一緒にダンスを楽しみましょう★

担当：谷内インストラクター

※ 本クラスの申込受付は、4/19(日) 18:00～ WEBマイページにて予約受付開始となります。

※ イベント詳細は別紙ご確認ください。（HPブログ・LINE配信・館内掲示）

【レッスン予約受付】

4/29(祝)水の

レッスンWEB予約受付は、

4/16(水) 22:00～

順次受付開始となります。

グンゼスポーツ西宮



TEL. 0798-37-0435
www.gunzesports.com/nishinomiya

GUNZE
SPORTS