

グンゼスポーツ 岡山妹尾 2023→2024年末年始特別プログラム

2023年12月28日

2024年1月4日

木曜日

木曜日

スタジオA

スタジオB

オープンエリア

スタジオA

スタジオB

オープンエリア

10:00

10:30~10:45

FIGHT DO エLEMENT

エレメントクラスでは、動きの解説を丁寧に行いますので、2024年1月~新ナンバーをより楽しんで頂けます(*▽*) ※途中入場OKです

10:45~11:30
はじめてパワーヨガ
片桐

10:45~11:15
FIGHT DO

10:45~11:15
FIGHT DO 田澤

11:00-11:15 STRETCHING

11:00

ユニバーサル ヨガ アース
universal yoga earth

11:30~12:15
universal yoga earth
田澤

11:30~12:00
UBOUND

NEW

12:00

11:45-12:30
UBOUND
徳岡

11:40~12:10
OXIGENO

心と身体を整える
マインドフルネス
ヨガプログラム。
音楽のリズムに合わせた
シンプルなヨガです。
ヨガに慣れていない方も
安心して取り組める内容
となっています♪

12:30~13:15
はじめてパワーヨガ
片桐

12:30~13:00
RADICAL POWER

13:00

12:45~13:30
ゆったりハタヨガ
塩尻

12:30~13:30
リトライスクール
佐々木

有料
イベント

13:30~14:15
ゆったりハタヨガ
片桐

14:00

13:45~14:30
チャレンジW
本村

15:00

15:30~16:30

有料
イベント

ごほうびハンモック
塩尻

16:00

★当日は、年末年始短縮営業10:00-17:00までの営業となっております。

→は、レギュラープログラムより変更のある箇所です。