

**my zone**  
START !!

**CIRCUIT TRAINING**  
START !!

**初級クラス**  
START !!

グンゼスポーツカイガーディンでしか味わえない夢中になれるプログラムへ

**はじめて  
ダンスステップ(樺原)**

【月曜日】15:35~16:20

ダンスを始めてみたいけど  
なかなか踏み出せない方！

大歓迎♪

音楽に合わせて、簡単なステップを  
一緒に踏みましょう♪



**my zone**プログラム  
**START !!**



my zoneの詳細については  
こちらからcheck ✓



スケジュールは下記よりcheck ✓

Mon.		Motoshi [19:05~19:50]
WED.		Hiro [13:20~14:05]
THU.		Miyu [19:15~20:00]
FRI.		Motoshi [20:25~21:10]
SAT.		Miyu [15:15~16:00]
SUN.		Hiro [12:30~13:15]

皆さんと一緒に楽しく汗をかきましょう！

**はじめて  
リズムダンス(aya)**

【火曜日】14:10~14:55

振付を楽しみたいけど…  
自身ががない…と悩んでいた方！  
大集合＼(^o^)／  
ダンスの基礎から、簡単な振付を  
一緒に楽しみましょう♪



一緒に楽しく！  
音に合わせて体を  
動かしましょう♪

**ひたすらキック(佐藤希)**

【火曜日】19:15~19:45

【日曜日】14:30~15:00

4泳法のキックの基礎や  
体の使い方を練習します!!  
ひたすらキックで脂肪燃焼 🔥  
引き締まった体をGET★



楽しく！  
理想のキックを  
身につけましょう！

**CIRCUITエリア  
START !!**

- ①マシンエリアがリニューアル！
- ②交互にトレーニング！？
- ③あつという間に脂肪燃焼！？

スケジュールは下記よりcheck ✓



「より楽しく！」  
「より短時間で！」  
「より効果的に！」