

**my zone**  
START !!

**CIRCUIT TRAINING**  
START !!

**初級クラス**  
START !!

グンゼスポーツスカイガーデ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♪



**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♪

**my zone プログラム**  
**START !!**

myzone






**RADICAL**  
**PROGRAM**

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！

**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あっ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！」