



成人の日 Special Program

GUNZE
SPORTS

1月13日 (月・祝)

| FITNESS | | TENNIS | | HOT Yoga |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| ENJOY | FUNCTIONAL | A | B | HOTstudio |
| 10:30~11:15 Energy Move 石定 | 10:30~11:15  TOP RIDE RADICAL FITNESS | 10:15~11:15 ENJOY バックハnds | 10:15~11:15 CHALLENGE サーブレシーブ | 10:30~11:30 Relax 北村 |
| 11:30~12:15 Original Step ~ Choreo Step~ 石定 | 11:45~12:00 Conditioning Pole | 11:20~12:20 CHALLENGE ストローク | 11:20~12:20 STARTクラス 林 | 12:15~13:00 Lymph Beauty Work 古久保 |
| 12:30~13:15  OXIGENO RADICAL FITNESS AKI | 12:30~12:45 腹筋教室 | 13:00~14:00 BASIC フォアハnds | 12:30~14:00 女子ダブルスクラス 林 | 13:30~14:30 Detox 高橋 |
| 13:30~14:15 Figure 8 根本 | 13:30~14:00 TRX | 14:05~15:05 BASIC ゲーム | | 15:00~16:00 Hot 美 Make Yoga 高橋 |
| 14:30~15:15 Balletone 根本 | | 15:10~16:10 ENJOY ラリー | | |

祝日営業の為、18:00までの営業となります。

★...プログラム変更箇所

各プログラム定員人数

| | |
|-------------------|-----|
| TOP RIDE | 25名 |
| Original Step | 30名 |
| Conditioning Pole | 15名 |
| TRX | 20名 |
| Hammock Exercise | 6名 |

整理券はレッスン開始
20分前よりスタジオ前で
配布致します。

メイクヒップスベールクッション



在庫がなくなり次第終了!!



20%OFF

1,408円 → 1,126円 (税込)