

年末
年始

Special Program

GUNZE
SPORTS

1月4日 (月)

FITNESS

ENJOY

FUNCTIONAL

10:30~11:10

YOGA

高橋

11:30~12:10



★ KEN

13:00~13:40

ZUMBA

根本

14:00~14:40

Port De Bras

根本

LINE@はじめました♪



店舗からの最新情報やお得な情報を配信します。
今なら、友だち登録でお得なクーポンをGET!

友だち
募集中!



友だち登録はQRコード又は
LINEで「グンゼスポーツ吹田ミリカ」
を検索してね!

TENNIS

A

B

10:15~11:15

ENJOY

フォアハンドS

10:15~11:15

CHALLENGE

サーブレシーブ

11:20~12:20

ENJOY

ネットプレー

11:20~12:20

STARTクラス

林

13:00~14:00

BASIC

バックハンドS

12:30~14:00

女子ダブルスクラス

中級

林

14:05~15:05

ENJOY

ラリー

15:10~16:10

BASIC

ゲーム

HOT Yoga

HOTstudio

10:30~11:15

Relax

北村

11:45~12:30

Detox

高橋

13:00~13:45

Hot
美 Make Yoga

高橋

★...プログラム変更箇所

年末年始特別営業の為、18:00までの営業となります。

各プログラム定員人数

Enjoy Studio 25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。

FIGHT DO 新曲レッスン #75

1月から最新ナンバーでの実施です★



11:30~12:10

パンチ・キックでストレス発散!

格闘技系の有酸素プログラム

終わった後の爽快感がたまらない

RADICAL
FITNESS



今年の動きはじめを
ファイドウのレッスンにするかしないか
はあなた次第です。

年末
年始




Special Program

GUNZE
SPORTS

1月5日 (火)

★ …プログラム変更箇所

※通常営業

FITNESS		TENNIS		HOT Yoga
ENJOY	FUNCTIONAL	A	B	HOTstudio
10:30~11:10 HIP HOP 内藤		10:15~11:15 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY バックハンドS	10:30~11:15 Detox 伊澤
12:00~12:40 Move 堀田		11:20~12:20 ENJOY サーブレシーブ	11:20~12:20 BASIC フォアハンドS	11:45~12:30 Relax 伊澤
13:00~13:40 nani Aloha 堀田		13:00~14:00 CHALLENGE ストローク	13:00~14:00 STARTクラス 田村	
14:15~14:45  ★ 定員：18名	14:00~15:00 Shake Shape Bound & Hammock (完全予約制)	14:05~15:05 BASIC ネットプレー	14:15~15:45 女子ダブルスクラス 初級 田村	
	15:30~16:30 Shake Shape Bound & Hammock (完全予約制)	15:10~16:10 ENJOY フォアハンドS		
19:30~20:10 Jazz Dance Exercise 大島	19:50~20:10  ~Shape~	19:00~20:00 ENJOY サーブレシーブ	19:00~20:00 CHALLENGE ネットプレー	19:00~19:45 Relax 山崎
20:30~21:10 ZUMBA コバサオ	20:30~21:00 TRX	20:05~21:05 BASIC フォアハンドS	20:05~21:05 ENJOY バックハンドS	20:15~21:00 Detox 山崎
21:30~22:10  KEN	各プログラム定員人数 Enjoy Studio 25名 TOP RIDE 18名 TRX 7名	21:10~22:10 CHALLENGE ストローク	21:10~22:10 BASIC ネットプレー	