

年末
年始

Special Program



12月28日 (月)

※通常営業

FITNESS

ENJOY

10:30~11:10

YOGA

高橋

FUNCTIONAL

★ 10:30~11:00



定員：12名

12:00~12:40



KEN

12:15~12:45

Functional
Circuit

13:00~13:40

ZUMBA

根本

14:00~14:40

Port De Bras

根本

★ ...プログラム変更箇所

各プログラム定員人数

Enjoy Studio	25名
TOP RIDE	12名
LIVE10+	7名
Functional Circuit	7名

19:30~20:10

Simple Step

生駒

19:30~19:50



20:30~21:10



生駒

20:30~21:00



定員：12名

21:30~22:10



TSURU

TENNIS

A

10:15~11:15

CHALLENGE
ネットプレー

11:20~12:20

ENJOY
フォアハンドS

13:00~14:00

BASIC
サーブレシーブ

14:05~15:05

BASIC
ラリー

15:10~16:10

ENJOY
ゲーム

19:00~20:00

CHALLENGE
ストローク

20:05~21:05

ENJOY
サーブレシーブ

21:10~22:10

BASIC
ゲーム

B

10:15~11:15

ENJOY
バックハンドS

11:20~12:20

STARTクラス

林

12:30~14:00

女子ダブルス
中級

林

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

19:30~20:15

Hot
美 Make Yoga

雄谷

年末
年始

Special Program

GUNZE
SPORTS

12月29日 (火)

FITNESS		TENNIS		HOT Yoga
ENJOY	FUNCTIONAL	A	B	HOTstudio
10:30~11:10 HIP HOP 内藤	10:30~11:00 TRX	★ 10:15~11:15 ENJOY ゲーム		10:30~11:15 Detox 伊澤
12:00~12:40 Move 堀田	★ 11:30~12:00 Hammock Exercise	★ 11:20~11:20 BASIC ゲーム		11:45~12:30 Relax 伊澤
13:00~13:40 nani Aloha 堀田		13:00~14:00 ENJOY バックハンドS	13:00~14:00 START クラス 田村	
★ 14:00~14:30 ガチがち 肩甲骨ストレッチ 宮城	14:00~15:00 Shake Shape Bound & Hammock (完全予約制)	14:05~15:05 CHALLENGE 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 BASIC フォアハンドS		

年末年始特別営業の為、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

Enjoy Studio 25名
TRX 7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。

12.29(火)
+1/5(火)実施

レッスン担当
雄谷インストラクター

年末SPECIAL PROGRAM

Shake Shape Bound & Hammock

1人用のトランポリン&ハンモックを使って行う雄谷インストラクター
オリジナルレッスン! 振って弾んで目指せシェイプアップ☆

場所/Functional studio 時間/①14:00~15:00 (60分) 一般
②15:30~16:30 (60分) 会員・一般

会員参加費/1回2,200円(税込) 一般参加費/1回2,500円(税込)

定員: 各6名