



Special Program



9月23日(木)

FITNESS	
ENJOY	FUNCTIONAL
10:30~11:10 YOGA 山崎	10:30~11:00 TRX
12:00~12:40 鶴田	★ 11:30~11:40 LIVE10 ~SHAPE~
13:00~13:40 Simple Step 和貝	13:00~13:30 TOP RIDE
14:00~14:40 背骨コンディショニング ※タオル持参 瀬戸	★ 15:00~16:30 Hammock & Hot Work (有料) 雄谷
★ 15:00~16:00 ZUMBA® (有料) 瀬戸	各プログラム定員人数 Enjoy Studio 25名 TRX 7名 LIVE10 8名 TOP RIDE 12名
★ 16:15~17:15 (有料) 寺澤	

TENNIS	
A	B
10:15~11:15 BASIC ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY サーブレシーブ
11:20~12:20 ENJOY フォアハンドS	11:20~12:20 CHALLENGE ストローク
★ 13:00~14:00 BASIC バックハンドS	STARTスクール 13:00~14:00 田村
14:05~15:05 ENJOY サーブレシーブ	女子ダブルスクール 中級
15:10~16:10 CHALLENGE ストローク	14:15~15:45 田村

HOT Yoga
HOTstudio
10:30~11:15 Relax 林
12:00~12:45 Hot 美Make Yoga 湯汲
13:15~14:00 Relax 湯汲

★ ...プログラム変更箇所

祝日営業の為、18:00までの営業となります。

FIGHT DO
RADICAL FITNESS

全店のGUNZE SPORTSから選ばれた
RADICAL FITNESS認定
コーポレートマスタートレーナー
寺澤 一樹 によるスペシャルイベント!

2021.9.23(THU) 16:15~17:15
過去の曲をミックスした最高に楽しめるマスタークラス(60分)!!

料金:会員880円(税込) ビジター1,100円(税込)
場所:吹田ミカ店 Enjoy Studio
窓口又はお電話でお申し込みください
他店舗会員、ビジター、時間外利用の方はプログラム前後30分施設をご利用いただけます
キャンセル料 前日まで 無し 当日 全額

GUNZE SPORTS 吹田ミカ ☎ 06-6878-5160

「ZUMBA®」 9/23(木) 15:00~16:00
定員25名/料金1,100円(税込)

ラテンをはじめとする世界中の色々な国の音楽のリズムにあわせて見て真似するだけの簡単ダンスフィットネスです。簡単で安全に楽しく効果的な大人気のプログラムです。シンプルな振り付けでダンスが苦手という方も是非チャレンジしてみてください!

瀬戸インストラクター

Hammock&Hotwork 9/23(木)

担当:雄谷インストラクター
場所:Functional Studio、HOT Studio
時間:15:00~16:30
料金:会員 3,000円(税込)
一般 4,000円(税込)
定員:6名

スタジオレッスン・HOTヨガのレッスン両方の良さを一度に体験できるレッスンです。前半はスタジオでトランポリンとハンモックを使用しているトレーニング、後半はHOTヨガスタジオに移動してトレーニングを行います。