

祝日

Special Program

GUNZE
SPORTS

11月23日(火)

FITNESS

ENJOY

10:30~11:10

HIP HOP

内藤

FUNCTIONAL

10:30~11:00

TRX

12:00~12:40

Move

堀田

11:30~12:00

Functional
Circuit

13:00~13:40

nani Aloha

堀田

13:00~13:40



14:00~14:40



田中

14:30~16:00

Hammock
&HOT(有料)

雄谷

16:15~17:30



(有料)

兵頭

各プログラム定員人数

Enjoy Studio	30名
TRX	10名
Functional Circuit	8名
TOP RIDE	15名

TENNIS

A

10:15~11:15

BASIC
ネットプレー

11:20~12:20

ENJOY
フォアハンドS

13:00~14:00

ENJOY
ネットプレー

14:05~15:05

CHALLENGE
サーブレシーブ

15:10~16:10

BASIC
バックハンドS

B

10:15~11:15

ENJOY
サーブレシーブ

11:20~12:20

CHALLENGE
ストローク

STARTスクール

13:00~14:00

田村

女子ダブルスクール
中級

14:15~15:45

田村

HOT Yoga

HOTstudio

10:30~11:15

Detox

伊澤

11:45~12:30

Relax

伊澤

★...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。



ALL BACK NUMBER

担当：兵頭インストラクター

場所：Enjoy Studio

時間：16:15~17:30

料金：会員880円(税込)

一般1,100円(税込)

定員：30名

全て過去の曲で構成された
75分間の特別プログラム!



Hammock&Hotwork



担当：雄谷

場所：Functional、HOT Studio

時間：14:30~16:00

料金：会員 3,000円(税込)

一般 4,000円(税込)

定員：6名

前半はスタジオでハンモックを使用してのトレーニング、
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。