

祝日

# Special Program

GUNZE  
SPORTS

## 12月29日(水)

### FITNESS

#### ENJOY

★ 10:30~11:10

ZUMBA Step

根本

#### FUNCTIONAL

10:30~11:00



★ 11:30~12:10

Port De Bras

根本

13:00~13:30



14:00~14:40



生駒

14:00~14:20

StretchPole®

★ 15:00~15:40

Simple Step

生駒

★ 15:30~17:00

Hammock&Hot

(有料)

雄谷

★ 16:00~17:00

ZUMBA

(有料)

瀬戸

#### 各プログラム定員人数

Enjoy Studio 30名

StretchPole® 10名

Functional Circuit 7名

TOP RIDE 15名

### TENNIS

#### A

10:15~11:15

BASIC

ネットプレー

11:20~12:20

CHALLENGE

サーブレシーブ

13:00~14:00

BASIC

バックハンドS

14:05~15:05

ENJOY

ネットプレー

#### B

10:15~11:15

ENJOY

サーブレシーブ

11:20~12:20

BASIC

フォアハンドS

女子ダブルスクール

初級

13:00~14:30

田村

女子ダブルスクール

中級

14:45~16:15

田村

### HOT Yoga

#### HOTstudio

10:30~11:15

Relax

澤野

11:45~12:30

Hot

美Make Yoga

澤野

★ 13:15~14:00

Detox

荻野

★ ...プログラム変更箇所

短縮営業の為、18:00までの営業となります。

\*\*\*\*\*

## ZUMBA

世界中で人気のダンスフィットネス！  
曲を楽しみながらしっかり動いて脂肪燃焼！  
今年の踊り納めは是非ZUMBAで！

担当：瀬戸

場所：Enjoy Studio

日時：12/29(水) 16:00~17:00

料金：1,100円(税込)

定員：30名



\*\*\*\*\*

## Hammock & Hot work



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。

柔軟性向上、肩甲骨調整により

肩こりなどのリセット効果が表れます。

担当：雄谷 場所：Functional Studio, Hot Studio

日時：12/29(水) 15:30~17:00

料金：会員3,000円(税込) 一般4,000円(税込)

定員：6名