

祝日

# Special Program

GUNZE  
SPORTS

## 1月4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



14:00~14:15

腹筋教室

宝楽

★ 14:35~15:10

35min.調

宝楽

#### 各プログラム定員人数

Enjoy Studio 30名  
TRX 10名  
Functional Circuit 7名  
TOP RIDE 15名

### TENNIS

#### A

10:10~11:20

BASIC  
ネットプレー  
寒川

#### B

10:10~11:20

CHALLENGE  
ストローク  
田村

11:25~12:35

ENJOY  
ラリー  
寒川

11:25~12:35

BASIC  
ネットプレー  
田村

★ 12:40~13:50

ENJOY  
ラリー  
寒川

13:00~14:00

START  
田村

13:55~15:05

BASIC  
ネットプレー  
上口

女子ダブルスクール  
初級

15:10~16:20

ENJOY  
ラリー  
上口

14:15~15:45

田村

### HOT Yoga

#### HOTstudio

10:30~11:15

Detox

伊澤

11:45~12:30

Relax

伊澤

★ 13:15~14:00

Condition Work

竹内

★ ...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。

## 35min 調

簡単・楽しく・短時間で効果を実感!

場所: Enjoy Studio

時間: 14:35~15:10

定員: 30名

ヨガの要素を取り入れた  
短時間で効果的なプログラムです。  
ヨガが初めての方でも安心して  
ご参加いただける内容です。



## 年末年始の営業時間

12月28日(火)	通常営業
12月29日(水)	短縮営業(10:00~18:00)
12月30日(木) ~1月3日(月)	年末年始 休館日
1月4日(火)	短縮営業(10:00~18:00)
1月5日(水)	通常営業