



# Special Program



## 2月11日(金・祝)

### FITNESS

ENJOY	FUNCTIONAL
10:30~11:10 Move 吉原	10:30~11:00 Virtual TOP RIDE
11:30~12:10  ★ 山本	13:10~13:40 Hammock Exercise
13:00~13:40 Move 山口	14:00~14:30 Hammock Exercise ★
14:00~14:40 Core Body Make 中川	16:00~17:30 Hammock &Hot(有料) 雄谷
15:00~16:00 RITMOS® (有料) 山口	
16:20~17:20  (有料) ★ 兵頭	

**各プログラム定員人数**

Enjoy Studio 30名  
Hammock 6名  
TOP RIDE 15名

### TENNIS

A	B
10:10~11:20 CHALLENGE ストローク 松田	10:10~11:20 BASIC バックハンドS 寒川
11:25~12:35 ENJOY ラリー 松田	12:00~13:30 女子ダブルス (初級クラス) 成人スクール 寒川
12:40~13:50 CHALLENGE ネットプレー ★ 尾鼻	
13:55~15:05 GAME シンプルゲーム 寒川	
15:10~16:20 GAME アクティブゲーム 寒川	

### HOT Yoga

HOTstudio
10:30~11:15 Relax 高橋
11:45~12:30 Detox ★ 本田
13:00~13:45 Relax ★ 本田

★ …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。

### RITMOS®

担当：山口インストラクター  
場所：Enjoy Studio  
時間：15:00~16:00  
料金：1,100円(税込)  
定員：30名



HIPHOP、ラテン、ジャズ、レゲトン  
などにより構成されたサンプルで  
ダイナミックなダンス系プログラムです！  
3ヵ月毎に曲、振付がアップデートされる  
プレコリオプログラムです。

### Hammock & HOT

担当：雄谷インストラクター  
場所：Functional Studio  
時間：16:00~17:30  
料金：3,000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。

### FIGHT DO 60 ALL BACK NUMBER

担当：兵頭インストラクター  
場所：Enjoy Studio  
時間：16:20~17:20  
料金：500円(税込)  
定員：30名



申し込み開始  
1/30(日)窓口 11:00~ TEL 12:00~

通常クラスから20分拡大！  
FIGHT DO 60分クラス♪  
過去の曲を使用しますので、懐かしの曲が  
たくさんで盛り上がる事間違いなし！！