祝日 Special Program

GUNZE SPORTS

7月18日(月・祝)

FITNESS

ENJOY

10:30～11:10	YOGA / 高橋
12:00～12:40	FIGHT DO RADICAL FITNESS / 尾鼻
13:00～13:40	ZUMBA / 根本
14:00～14:40	Balletone / 根本
15:00～15:40	背骨コンディショニング ※スポーツタオル持参 / 瀬戸
16:15~17:15	バーベルエクササイズ 有料 / 兵頭

FUNCTIONAL

10:30～11:00	Hammock Exercise
11:30～12:00	TRX
13:00～13:30	RADICAL VIRTUAL / TOP RIDE RADICAL FITNESS

各プログラム定員人数

Enjoy Studio	30名
Hammock	6名
TOP RIDE	15名
Stretch Pole	10名

TENNIS

A

10:10~11:20	BASIC フォアハンドS / 尾鼻
11:25~12:35	ENJOY ラリー / 上原
12:40~13:50	BASIC ネットプレー / 武蔵
13:55~15:05	CHALLENGE ストローク / 亘平

B

10:10~11:20	CHALLENGE ネットプレー / 林
11:30～14:30	START / 林
13:00~14:30	女子ダブルス（中級クラス）成人スクール / 林

15:10~16:20 GAME シンプルゲーム 亘平

HOT Yoga

HOTstudio

10:30～11:15	Relax / 北村
11:45～12:30	Detox / 高橋

祝日営業の為、18：00までの営業となります。

レッスン参加には予約と発券が必要です

①ご自身の携帯でレッスンの予約
②スタジオに入る前に発券
※２階の発券機で発券してください。
③レッスン開始１５分前に入場開始
※券に記載している番号順に入場

第2弾 バーベルエクササイズ

担当：兵頭インストラクター
場所：Enjoy Studio
時間：16:15～17:15
料金：500円
定員：30名

申し込み開始
7/6(水)窓口 11:00～ TEL 15:00～

バーベルを使った簡単なトレーニング！
全身を鍛え、理想のカラダをめざそう！
重さはご自身で調整できますので
どなたでもご参加できます

予約なしで気軽に参加できる！

Virtual TOP RIDE

世界のトッププレゼンターが登場！
大型スクリーンと暗闇スタジオでプログラムに没頭できます。
人目を気にせず、集中してトレーニングしたい方にオススメです♪
通常プログラムと違い、予約なしでご参加いただけますので
初めての方もお気軽にご参加ください！