

祝日

Special Program

GUNZE
SPORTS

1月8日(月・祝)

FITNESS	
ENJOY	FUNCTIONAL
10:30~11:10 YOGA 高橋 35名	10:30~11:00 TRX 15名
12:00~12:40  尾鼻 45名	12:20~12:40 Stretch Pole®
13:00~13:40 ZUMBA 根本 45名	13:00~13:30  
14:00~14:40 Balletone 根本 45名	14:00~14:30  
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 35名	★ 15:00~16:00 中級エアロ 山口
★ 16:15~17:15 マルチ Step 山口	

TENNIS	
A	B
10:10~11:20 BASIC バックハンド 副島	10:10~11:20 CHALLENGE ネットプレー 林
11:25~12:35 ENJOY ラリー 副島	11:30~12:30 START 初心者 林
12:40~13:50 BASIC フォアハンドS 副島	13:00~14:30 女子ダブルス (中級) 成人スクール 林
15:10~16:20 GAME シンプルゲーム 副島	

HOT Yoga
HOTstudio
10:30~11:15 Relax 北村
11:45~12:30 Detox 高橋

【祝日営業時間】 10:00~18:00

★ ☆定番☆ マルチステップ
今年は今級エアロから

<p>中級エアロ</p> <p>時間：15:00-16:00</p> <p>定員：15名</p> <p>価格：1,100円(税込)</p> <p>担当：山口</p>		<p>マルチステップ</p> <p>時間：16:15-17:15</p> <p>定員：15名</p> <p>価格：2,200円(税込)</p> <p>担当：山口</p>
--	---	--

お申込 マイページ 12/26(火) 0:05~ 窓口 12/26(火) 11:00~

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！