

Special Program

GUNZE
SPORTS

3月10日（日・特別営業）

FITNESS

ENJOY

10:30~11:30



瀬際 30名

FUNCTIONAL

10:30~11:00



12:00~12:45



瀬際 45名

11:45~12:30

スタジオ
ワークアウト

13:00~13:45



金田 30名

13:00~13:30



14:00~14:40

Rhythm Yoga

雄谷 45名

14:15~14:45

Hammock

15:00~15:40

Conditioning
Step

雄谷 30名

TENNIS

A

10:10~11:20

ENJOY

ラリー

中富

B

10:10~11:20

CHALLENGE

ネットプレー

副島

11:25~12:35

BASIC

バックハンドS

中富

11:25~12:35

STRAT

副島

12:40~13:50

GAME

シンプルゲーム

副島

【営業時間】 10:00~18:00

HOT Yoga

HOTstudio

10:30~11:15

Detox

牧野

11:45~12:30

MARS YOGA

金田

13:00~13:45

ボディメイク

濱川



GYM

予約不要

12:30~12:45

お腹シェイプ

ターフエリア

13:45~14:00

ゴルフ飛距離アップ
トレーニング

キネシスエリア

大人気カテゴリーを45分・60分で受講できる

UBOUND



FIGHT DO



X55



スペシャル編成です！

GYM Training復活!!

お腹シェイプ

簡単なお腹周りのエクササイズで

シェイプアップしよう！

誰でもご参加いただけます！

ゴルフ飛距離アップトレーニング

キネシスを使い、ゴルフに生きる

ムーブメントトレーニングを

しています♪

ジムトレ実施中は下記エリアを使用させていただきます。

ターフエリア 12:30-12:45

キネシスエリア 13:45-14:00