

祝日

# Special Program

GUNZE SPORTS

## 2月23日(金・祝)

### FITNESS

#### ENJOY

10:30~11:10

Simple Step

吉原 30名

#### FUNCTIONAL

11:00~11:30



11:30~12:10

Simple Move

吉原 45名

13:00-13:30

Hammock

12:30~13:30



金田&山本 21名

14:15-14:45



13:45~14:45

中級エアロ

山口

15:00~16:00

マルチ Step

山口



Premiumクラスお申込開始日

マイページ 2/10 (土) 0:05~

窓口 2/11 (日) 11:00~

### TENNIS

#### A

10:10~11:20

CHALLENGE  
ネットプレー

副島

#### B

10:10~11:20

BASIC  
サーブレシーブ

寒川

★ 11:25~12:35  
TENNIS WORK OUT  
【料金】2,530円(税込)  
【定員】6名※男性限定  
林

12:40~13:50

BASIC  
フォアハンドS

副島

13:55~15:05

CHALLENGE  
ストローク

林

★ 12:00~13:30  
女子ダブルス  
(初級)  
成人スクール  
寒川

★ 13:55~15:05  
女子ダブルス強化練習  
【料金】2,530円(税込)  
【定員】6名※女性限定  
副島

15:10~16:20

GAME  
シンプルゲーム

林

【祝日営業時間】10:00~18:00

### HOT Yoga

#### HOTstudio

10:30~11:15

Balance Work

濱川

11:45~12:30

MARS YOGA

濱川

### ★ GYM

予約不要

10:30~10:45

100歳まで歩ける  
足腰作り

スキルミルエリア

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

※ジムトレクラス中  
下記エリアを使用させて  
いただきます。  
スキルミルエリア 10:30-10:50  
キネシスエリア 13:45-14:00



☆大好評☆

## 中級エアロ・マルチステップ

#### 中級エアロ

時間：13:45-14:45

定員：30名

価格：1,100円(税込)

担当：山口

#### マルチステップ

時間：15:00-16:00

定員：15名

価格：2,200円(税込)

担当：山口



## Tennis Special Lesson

### TENNIS WORK OUT

打って打って打ちまくれ!  
動きをよくしたい方は是非!

【時間】11:25~12:35  
【料金】2,530円(税込)  
【定員】6名



林コーチ

### 女子ダブルス強化練習

女子ダブルスにおすすめの  
靴をコーチと一緒に練習します!

【時間】13:55~15:05  
【料金】2,530円(税込)  
【定員】6名



副島コーチ



## 同期2人でKimax!!

2019年同期入社の方、金田・山本が  
2024年遂にKIMAXで同じ舞台へ!  
この日が最初で最後?のジョイント  
レッスンは笑いあり!笑いあり!  
笑いあり!の60分になること間違い  
なし!是非!お楽しみください!

時間：12:30-13:30 料金：550円



## GYM Training復活!!

100歳まで歩ける足腰作り  
スキルミルを使って、様々な足腰  
トレーニングを行います!

ゴルフ飛距離アップトレーニング  
キネシスを使い、ゴルフに活きる  
ムーブメントトレーニングを  
していきます!