



Special Program

GUNZE
SPORTS

12月28日(日)

FITNESS

ENJOY

10:30~11:30

X55®

寺澤 30名

FUNCTIONAL

10:30~11:00

VR TOPRIDE

11:45~12:45

FIGHT DO®

寺澤 45名

12:00~12:30

VR TOPRIDE

13:00~14:15

セルフリンパ

&

ヨガボディケア

和貝・大井 25名

14:30~15:15

STEP初中級

和貝 45名

TENNIS

A

10:10~11:20

ENJOY

ラリー

福元

B

10:10~11:20

BASIC

フォアハンドS

副島

11:25~12:35

CHALLENGE

ネットプレー

福元

11:25~12:25

START

初心者

副島

12:40~13:50

GAME

シンプルゲーム

副島

15:30~16:30

レンタルコート

【料金】4,950円(税込)

16:30~17:30

レンタルコート

【料金】4,950円(税込)

HOT Yoga

HOTstudio

11:00~12:00

Relax

清水

12:20~13:05

Detox

清水

icca



⇒BASIC



⇒CORE&HIP

10:30~11:40



片山 5名

13:00~14:10



片山 5名

14:30~15:40



片山 5名



年末特別プログラム

セルフリンパ & ヨガボディケア

全身のリンパ節やリンパ管を優しくさすったり、もみほぐす
セルフリンパ後、ヨガの動きで体をほぐします。ご自身にあった
動きを探しながら進めますので、ヨガが初めての方も、ベテランの方も、
どなた様も参加いただけます。

身体も心もほぐし、2025年を締めくくりましょう。

(※別紙参照)

