

祝日限定

Special Program

GUNZE
SPORTS

9月22日(火・祝)

FITNESS

ENJOY

10:30~11:30

HIP HOP

内藤 45名

FUNCTIONAL

10:20~10:50

ボディメイク

片山 15名

11:45~12:30

エアロ初級

堀田 45名

11:15~11:45

VR TOP RIDE

12:45~13:45

Nani Aloha

堀田 45名

13:00~13:30

StretchPole®

森 10名

14:00~14:45

リラックス
フローヨガ

北村 38名

TENNIS

A

10:10~11:20

CHALLENGE

ストローク

上原

B

10:10~11:20

BASIC

ネットプレー

田村

11:25~12:35

ENJOY

ラリー

上原

11:25~12:35

CHALLENGE

サーブプレシーブ

田村

13:00~14:10

BASIC

サーブプレシーブ

副島

13:00~14:00

START

初心者

田村

14:15~15:25

ENJOY

ラリー

副島

【祝日営業時間】 10:00~18:00

HOT Yoga

HOTstudio

10:30~11:30

Detox60

伊澤

11:45~12:30

Relax45

伊澤

POOL

10:15~10:45

アクアウォーキング

田原 30名

★プログラム紹介★

HIP HOP

ヒップホップってどんなダンス？

ヒップホップは、リズムにのって
かっこよく体を動かすストリートダンス！
ノリやグルーブを大切にしながら、自由に
自分らしく表現するのが魅力です！

こんな方におすすめ！！

- 音楽に合わせて
体を動かすのが好き！
- かっこよく踊れるように
になりたい！
- ストレス発散・運動不足
解消に！

初心者大歓迎！
リズムにのって楽しくレベルアップしよう！

Nani Aloha

ナニ アロハってどんなダンス？

ナニ アロハは、ハワイの音楽に合わせて
手の動きやステップで、物語や自然の美しさを
表現するやさしいフラダンスです！
ゆったりとした動きで、心も体もリラックス♪

こんな方におすすめ！

- ゆったりした動きで
リフレッシュしたい！
- ハワイやフラの文化に
ふれたい！
- 姿勢改善・シェイプアップ・
リラックスに効果的！

年齢問わず楽しめます！
はじめての方も安心してご参加ください♪

icca

⇒BASIC

⇒CORE&HIP

11:15~12:25

増田 5名

13:30~14:40

片山 5名