

祝日限定

# Special Program

GUNZE  
SPORTS

## 10月12日(月・祝)

### FITNESS

#### ENJOY

10:30~11:30

#### YOGA

高橋 38名

#### FUNCTIONAL

10:30~11:00

#### VR TOP RIDE

11:50~12:20

#### RADICAL POWER

友末 30名

11:45~12:30

#### 低空エアリアル リンパヨガ

keren 6名

12:45~13:30

#### MEGADANZ

山口 45名

13:00~13:30

#### StretchPole®

森 10名

13:45~14:30

#### STEP初級

山口 30名

14:45~15:30

#### 健美脚

keren 38名

15:00~16:00

#### ダンスエアロ

山口 15名

16:15~17:15

#### マルチステップ

山口 20名

### TENNIS

#### A

10:10~11:20

#### CHALLENGE

ストローク

林

#### B

10:10~11:20

#### BASIC

フォアハンドS

副島

11:30~12:30

#### START

初心者

林

11:25~12:55

#### 女子ダブルス

(初級)

成人スクール

副島

13:00~14:30

#### 女子ダブルス

(中級)

成人スクール

林

13:55~15:05

#### BASIC

ネットプレー

副島

15:10~16:20

#### GAME

シンプルゲーム

副島

【祝日営業時間】 10:00~18:00

### HOT Yoga

#### HOTstudio

10:30~11:15

#### Relax

北村

11:45~12:30

#### Detox

高橋

13:00~13:45

#### HOT

美 MakeYoga

keren

### POOL

10:15~10:45

#### かんたんスイム

田原 30名

#### icca

10:30~11:40



片山 5名

14:15~15:25



片山 5名

有料

### エアリアルヨガ (低空ハンモック)

ハンモックにゆだねて、  
心も体もリフレッシュ♪

心も  
軽やかに♪

ふわっと  
浮く感覚が  
気持ちいい!

#### エアリアルヨガって?

天井から吊るされたハンモック(低空)を  
使って行うヨガです。  
ハンモックが体をサポートしてくれるので、  
ヨガが初めての方や体が痛い方でも  
安心して楽しめます♪

こんな効果が期待できます!



時間 11:45~12:30 定員 6名 価格 990円(税込) 担当 keren

有料

### ダンスエアロ

時間 15:00-16:00  
定員 15名  
価格 1,100円(税込)  
担当 山口

### マルチステップ

時間 16:15-17:15  
定員 20名  
価格 2,200円(税込)  
担当 山口

申込日 2026年10月4日(日)19時~ webにて申込開始