



Special Program

GUNZE
SPORTS

11月3日(火・祝)

FITNESS

ENJOY	FUNCTIONAL
10:30～11:30 HIP HOP 内藤 45名	10:20～10:50 VR TOP RIDE
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	14:00～14:30 リラックス ハンモック 片山 6名

TENNIS

A	B
10:10～11:20 ENJOY ラリー 尾鼻	10:10～11:20 BASIC バックハンドS 田村
11:25～12:35 ATHLETE 経験者 尾鼻	11:25～12:35 CHALLENGE サーブプレシーブ 田村
13:00～14:10 BASIC フォアハンドS 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

14:30～15:00 かんたんスイム 田原 30名

icca

11:30～12:40  片山 5名
13:30～14:40  男性 山口 5名



ストレッチポール

のせるだけで、カラダが整う。

姿勢が整う

肩・背中がスッキリ

身体が動かしやすくなる

リラックスできる

気持ちよくストレッチ♪

ストレッチポールって？

円柱状のポールの上に寝るだけで、背骨まわりの筋肉がゆるみ、姿勢を整えやすくするストレッチアイテムです。

レッスンと一緒に体感してみませんか？