

祝日限定

Special Program

GUNZE
SPORTS

11月23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

UBOUND

山口智 30名

13:00~13:30

StretchPole®

森 10名

13:45~14:30

FIGHT DO

山口智 45名

14:45~15:30

健美脚

keren 38名

TENNIS

A

10:10~11:20

CHALLENGE サーブレシーブ

林

B

10:10~11:20

BASIC ネットプレー

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

13:55~15:05

BASIC バックハンドS

副島

13:00~14:30

女子ダブルス (中級)

成人スクール

林

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♪

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♪

心も
軽やかに♪

ふわっと
浮く感覚が
気持ちいい！

こんな効果が期待できます！

リラックス効果 柔軟性アップ 姿勢改善・体幹強化 血行促進・むくみスッキリ ぐっすり快眠

時間 11:45~12:30 定員 6名 スタジオオプション会員 990円(税込) スタジオオプション会員外 1540円(税込) 講師 keren