



1/4(木) 新春特別プログラム

GUNZE
SPORTS

	Aスタジオ	ジム	HOTスタジオ
10:00	10:30-11:15 OXGENO 羽根	11:20-11:35	10:30-11:30 HOT カラダスツキリ YOGA Kyoko 運動量:
11:00	【有料】 11:35-12:35 UBOUND 60 ~新曲マスタークラス~ 羽根&末崎	TRX	
12:00		12:50-13:10 オムニアサーキット	12:00-13:30 HIIT YOGA チャレンジ Kyoko 運動量:
13:00	13:00-13:45 ZUMBA 下田	14:00-14:20	短時間で効果のある「HIIT」と「ヨガ」を合わせた60分のチャレンジクラス!
14:00	14:05-14:50 ハタヨガ 下田	Vipr 14:30-14:37 players 7	
15:00	15:15-16:00 X55 【定員35名】栄		15:00-16:00 HOT 美MAKE YOGA 下田 運動量:
16:00		<p>今年もよろしく </p> <p> お願いします </p>	
17:00			

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。