

2023

GUNZE  
SPORTS

# 12/29(金) 年末特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	10:30-11:15 BEGINNER YOGA 北本	11:00-11:15 TRX	10:30-11:15 BALANCE WORK 栄 運動量: 
11:00	11:40-12:10 UBOUND 【定員30名】JIN	12:15-12:30 Body Design core	12:00-13:00 HOTマインドフルネスYOGA 北本 運動量: 
12:00	12:40-13:25 X55 【定員35名】JIN		
13:00	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	【有料】 13:30-14:15 ハンモックエクササイズ Kyoko	13:30-14:30 HOT POWER YOGA 北本 運動量: 
14:00		今年の踊り納め! 踊って踊って踊りまくりましょう♪	
15:00	15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田		【有料】 15:00-17:00 HOT 108回 太陽礼拝 Kyoko
16:00	 <p>良いお年を  お迎え下さい</p>		
17:00			

今年一年頑張った自分に  
寄り添う贅沢な時間...

今年もお疲れさまでした!  
パワーヨガで汗をかきましょう♪

WEB  
予約

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。