

# 2/12(月・祝)特別プログラム

GUNZE  
SPORTS

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	10:25-11:00 35min.昇 津江 	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA Kyoko 運動量: 
11:00	【プレミアムプログラム】 11:20-12:10 コンビネーションエアロ 津江	11:15-11:30 Body Design HIP 11:40-11:55 Body Design Core	
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	【プレミアムプールプログラム】 12:00-12:30 クロールの呼吸&タイミング 12:45-13:05 オムニアサーチット 13:15-13:30 15min.弾	12:00-13:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	【プレミアムプログラム】 13:45-14:30 ハンモックエクササイズ 北本	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量: 
14:00	14:50-15:35 ZUMBA 江嶋 		
15:00			【プレミアムプログラム】 15:00-16:10 アビヤンガと瞑想 Kyoko
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。

# 2/23(金・祝)特別プログラム

GUNZE  
SPORTS

	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		10:30-11:30 HOT BODY MAKE～チャレンジ～ 蜷川 運動量：
11:00	11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】 JIN <small>WEB予約</small>	12:15-12:35 BMH	
12:00	12:35-13:20 X55 【定員35名】 JIN		12:30-13:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量：
13:00	13:40-14:25 DISCO WORLD 高田 <small>WEB予約</small>	13:30-13:45 Body Design Core 14:00-14:15 TRX	
14:00	14:45-15:30 SIMPLE MOVE 堀田	【プレミアムプールプログラム】 14:00-14:45 アクアミットキャンプ	14:00-15:00 HOT POWER YOGA 北本 運動量：
15:00	【プレミアムプログラム】 15:50-16:50 ハワイアンフラ 片岡		15:30-16:15 BALANCE WORK 栄 運動量：
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。