

8月12日(月)

Astudio	Bstudio	Pool
	10:00-10:45 ハタヨガ 山崎 定員: 40名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員: 40名
	11:00-11:45 エナジームーブ 白木 定員: 40名	10:45-11:15 はじめてスイミング 市田 定員: 30名
		11:30-12:00 プライベートレッスン 市田 定員: 1名
		12:15-13:00 泳法レッスン(背泳ぎ) 市田 定員: 30名
		13:15-13:45 プライベートレッスン 市田 定員: 1名

8月13日(火)

Astudio	Bstudio	Pool
9:30-10:15 オリジナルムーブ ～ラテン～ 和山 定員: 60名	10:30-11:15 ボディメイク ～上半身～ 市田 定員: 8名	11:45-12:15 ハタフライ・ 平泳ぎ(基礎) 古川 定員: 36名
10:30-11:30 背泳ぎ体験/ パレト 山崎 定員: 16名	11:50-12:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 市田 定員: 40名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
11:40-12:25 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員: 60名	12:40-13:10 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 市田 定員: 40名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員: 36名
13:15-13:45 体幹 トレーニング 越間 定員: 60名	13:25-13:55 VIRTUAL KATINDANCE バーチャル 市田 定員: 40名	13:20-14:05 背泳ぎ 古川 定員: 36名
14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員: 60名	14:10-14:45 35min「楽」 丸岡 定員: 40名	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
15:00-15:45 ハタヨガ 王 定員: 60名		

8月14日(水)

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員: 60名	10:30-11:00 VIRTUAL X55 バーチャル 市田 定員: 30名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員: 40名
10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員: 60名	11:15-12:00 ボディメイク ～下半身～ 市田 定員: 8名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員: 40名
11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員: 60名	12:15-12:45 リラックス ストレッチ 山本 定員: 33名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
13:40-14:25 オリジナル ステップ 和具 定員: 50名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員: 40名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員: 1名
14:45-15:30 姿勢改善 ヨガ「おなか」 / お子専用 和具 定員: 32名	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 市田 定員: 40名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員: 36名

8月15日(木)

Astudio	Bstudio	Pool
10:00-10:45 VIRTUAL FIGHT DO 入江 定員: 60名	11:15-12:30 フィットネス パワーヨガ チャレンジ 入江 定員: 25名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員: 8名
11:35-12:20 シンプル ステップ 王 定員: 60名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員: 25名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員: 36名
12:40-13:25 フィットネス パワーヨガ 王 定員: 60名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 市田 定員: 40名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員: 36名
13:40-14:25 UBOUND KOTARO 定員: 33名	15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 市田 定員: 40名	
14:40-15:10 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員: 60名		

祝日営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種お手続き・お支払い関係受付時間)/10:00-16:00

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。

祝日プレミアムプログラム紹介

・ボディメイク～上半身～	8/13(火)	10:30～11:15	【市田】	定員: 8名	参加費: 1,100円(税込)
愛コーチのボディメイクが帰ってきました!! 水泳をやる方はもちろん、本気でボディメイクをしたい方にもオススメです。少人数制で鬼コーチにしごいてもらいましょう。					
・ボディメイク～下半身～	8/14(水)	11:15～12:00	【市田】	定員: 8名	参加費: 1,100円(税込)
下半身もやりますよー!! スポーツの動作はほとんどが下半身主導の動きになります。この機会に下半身のトレーニングを見直してみませんか? 鬼コーチにしごいてもらいましょう。(2回目)					
・フィットネスパワーヨガチャレンジ	8/15(木)	11:15～12:30	【入江】	定員: 25名	参加費: 1,100円(税込)
チャレンジ系のポーズを少しだけ取り入れた75分クラスです♪出来ても出来なくても大丈夫!! とにかくヨガを楽しみましょう☆彡					

【レッスン申込受付】

申込開始: 7月21日(日)午前0:00～

申込方法: マイページよりWeb予約

入金方法: プレミアムプログラムは当日窓口で

対象レッスン: スタジオプログラム全て、プールプレミアムプログラム

GUNZE
SPORTS

