

2019年

1月

PROGRAM SCHEDULE

だから、かわる グンゼスポーツ
グンゼスポーツ 吹田健都

Mon.	Tue.(特別営業日)	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ポルドブラ 根本	1月8日	10:30~11:15 ルーシーダットン 横山	10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 北村	10:30~11:15 ヒーリングヨガ 井谷	10:15~11:00 ファンクショナル ムーブ 生駒	10:15~11:00 デトックスストレッチ 栄
11:30~12:15 やさしいピラティス 井上	10:30~11:15 骨盤エクササイズ 高田	10:30~11:15 ヒーリングヨガ 秋長	11:30~12:15 自力整体 藤原	11:30~12:15 FIGHT DO 山中	11:15~12:00 ヒーリングヨガ 桂田	11:15~12:00 RADICAL POWER 栄
12:30~13:15 ファンクショナル ステップ 和貝	11:30~12:15 ニューヨークスタイル ヨガ 井谷	11:30~12:15 骨盤エクササイズ 秋長	12:30~13:15 ZUMBA 原野	12:30~13:15 ファンクショナル ムーブ 大田	12:15~12:45 ファンクショナル アクア 栄	12:30~13:15 FIGHT DO 山中
13:30~14:15 ZUMBA 加藤	12:30~13:15 ファンクショナル ムーブ 竹原	12:30~13:15 MEGA DANZ 山下	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ 井谷	13:30~14:15 ヒーリングヨガ 大田	12:30~13:15 健美操 松崎	13:30~14:15 ZUMBA 伊澤
14:30~15:15 骨盤エクササイズ 中川	13:30~14:15 機能改善ヨガ 中川	13:30~14:15 マルチリズム ピラティス 雄谷	14:30~15:15 ファンクショナル ステップ 竹原	14:30~15:00 ファンクショナル アクア 大田	13:30~14:15 FIGHT DO 深見	14:30~15:15 ZUMBA 高田
19:30~20:15 ヨガ&ピラティスFusion 豊田	19:30~20:15 ファンクショナル ステップ 生駒	19:30~20:15 ルーシーダットン 横山	18:30~19:15 アシュタンガヨガ 中村	15:15~16:00 ファンクショナル ステップ 堀田	14:30~15:15 背骨 コンディショニング 中村	15:30~16:30 ファンクショナル ステップ 雄谷
20:30~21:15 ヒーリングヨガ 谷口	20:30~21:15 FIGHT DO 山中	20:30~21:15 エナジーステップ 横山	19:45~20:30 FIGHT DO 深見	19:30~20:15 エナジーステップ 村井	18:30~19:15 足裏トリートメント 小川	16:45~17:30 ファンクショナル ピラティスロール 雄谷
21:30~22:15 POWER CARDIO 栄	1月1日・15日・29日 の火曜は休館日	21:00~21:45 Figure 8 根本	20:30~21:15 足裏トリートメント 村井	19:45~20:30 MEGA DANZ 山下	19:45~20:30 ファンクショナル アクア 小川	
			21:30~22:15 RADICAL POWER 栄			

←赤枠は前月より変更したプログラム

【各プログラム定員人数】
 エクササイズクラス・・・40名
 マット使用クラス・・・40名
 ステップ台使用クラス・・・30名
 ポール使用クラス・・・30名
 バーベル使用クラス・・・30名
 プールプログラム・・・30名

【プログラム一覧】

リフレッシュプログラム

【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】	【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】
エナジーステップ		音楽に合わせて振り付けを楽しみたい方におススメのステップクラス	FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツがベースになったシェイプアップ・筋力UPを目指す格闘技エクササイズクラス
ZUMBA		ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わる楽しいダンスエクササイズクラス	MEGA DANZ		ヒップホップ・ラテンなど世界のあるゆるジャンルのダンスの振り付けを習得するダンスエクササイズクラス
Figure 8		シンプルな振り付けを楽しめて、初めての方にもおすすめるラテンのリズムに合わせてながら行うダンスエクササイズ			

ボディメイクプログラム

ファンクショナルピラティスロール		ポールを使った、全身運動と体幹の強化やバランスアップを目指すクラス	やさしいピラティス		ピラティスの基本動作で体幹部の引き締め、姿勢改善・バランスアップを目指すクラス
ファンクショナルステップ		ステップ台を使った、シンプルなステップ昇降運動と下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス	フィットネスパワーヨガ		パワーヨガ（アサナ）を取り入れた全身を動かすヨガクラス
ファンクショナルムーブ		シンプルな動きで汗をかくエアロのクラスと下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス	ヨガ&ピラティスFusion		ヨガとピラティスの動作を融合させたココロとカラダのバランスを整えるコンディショニングクラス
・RADICAL POWER ・POWER CARDIO		バーベルやプレートを使用し、筋力・筋持久力の向上を目的とした筋コンディショニングクラス (カーディオは、有酸素クラスをミックス)	アシュタンガヨガ		アサナ（ポーズ）を呼吸法を使い血流を良くし集中力を高めるしっかりと体を動かす運動量の多いヨガクラス

コンディショニングプログラム

デトックスストレッチ		セルフリンパマッサージにより流れを良くし、ストレッチを行うことで疲労を予防・回復・柔軟性アップを目指すクラス	ヒーリングヨガ		アサナ（ポーズ）ごとに体への意識を向ける、ココロとカラダのバランスを整えるヨガクラス
足裏トリートメント		足裏マッサージと素足で健康体操により体調を整えるクラス	骨盤エクササイズ		骨盤周りの深層部をほぐすことで、骨盤の状態を本来の样態に整えるクラス
自力整体		骨盤の歪み・筋肉の縮みを正し、痛みの予防解消をする整体法のクラス	背骨コンディショニング		「ゆるめる」「矯正する」「筋力向上」を行い、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり不調を改善するクラス
ルーシーダットン		独自の呼吸法と動きによって関節可動域を広げ、血流循環やリンパの流れを促進するクラス	ポルドブラ		ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム
			健美操		ツボへの刺激や呼吸法により自然治癒力を高めるとともに、心地良い音楽に合わせて身体を動かすクラス

アクアプログラム

ファンクショナルアクア		水の特性を利用しながら歩行を行ない、様々なツールを使いしっかりと動く水中歩行クラス
-------------	--	---

火曜特別プログラム

機能改善ヨガ		膝痛・腰痛などの改善に向けて、ADL【日常生活動作】とヨガをミックスさせて行う機能改善のクラス	マルチリズムピラティス		ステップやチューブなど様々なツールを使い、リズムカルに全身バランスよく動かすピラティスクラス
ニューヨークスタイルヨガ		楽しみながら流れるような動きで「呼吸」「音楽」とともに「集中」を深め、しっかりとカラダ動かす運動量の多いヨガクラス			