グンゼスポーツ枚方店　２０２１年　お盆特別プログラム

8/7(土)

スタジオ①
- 10：00～10：40 シンプルステップ【静】
- 11：00～11：45 ＺＵＭＢＡ【静】
- 12：05～12：50 Ｘ55【ＴＥＲＵ】
- 13：20～14：05 フィットネスパワーヨガ【ＴＥＲＵ】
- 14：35～15：20 ラディカルパワー【ＴＥＲＵ】 定員　25名
- 15：50～16：35 ファイドウ【川添】

スタジオ②
- 10：15～10：30 ポールReset 定員　10名
- 11：00～11：30 オキシジェノ【中島】
- 12：00～12：45 ボールエクササイズ【静】
- 13：10～13：55 エナジームーブ【田辺】
- 有料 14：15～15：15 キーマックス【川添】 定員　12名

プール
- 有料 10：15～11：00 セミプライベートレッスン【田辺】 定員　6名
- 有料 11：15～12：00 水活スクール【田辺】 定員　7名
- 12：15～12：50 AQ35min.動【田辺】

8/8(日)

スタジオ①
- 10：00～10：45 ファイドウ【照屋】
- 11：15～12：00 ユーバウンド【照屋】
- 12：30～13：15 メガダンス【中島】
- 13：45～14：30 かんたんストリートダンス【内藤】
- 15：00～15：45 オキシジェノ【中島】

スタジオ②
- 有料 10：00～11：00 自力整体～応用～【服部】 定員　20名
- 11：30～12：05 35min.癒【岩谷】
- 12：45～13：00 筋膜Reset 定員　10名
- 有料 14：00～15：00 猫背改善教室【藤原】 定員　20名

プール

8/9(月・祝)

スタジオ①
- 10：00～10：45 エナジームーブ【中川】
- 11：05～11：50 ユーバウンド【奥村】
- 12：10～12：55 Ｘ55【川添】
- 13：15～14：00 ファイドウ【川添】
- 14：20～15：05 健美操【舟津】

スタジオ②
- 有料 10：00～11：00 ＨＵＬＡ【藤本】 定員　20名
- 有料 11：20～12：20 ＺＵＭＢＡ【中川】 定員　20名
- 13：15～14：00 ハタヨガ【桂田】
- 14：20～15：05 トップライド【奥村】 定員　15名

プール
- 12：45～13：20 AQ35min.動【中川】

8/10(火)

通常休館日

8/11(水)

スタジオ①
- 10：00～10：45 ファンムーブ【大西】
- 11：15～11：45 ＺＵＭＢＡ【大西】
- 12：05～12：50 オリジナルムーブ【松田】
- 13：10～13：55 ユーバウンド【奥村】
- 14：15～15：00 エナジーステップ【枚本】

スタジオ②
- 有料 10：50～11：50 自力整体～基礎～【服部】 定員　20名
- 有料 12：10～13：10 グループレッスン【大西】 定員　20名
- 13：30～14：15 バランスコーディネーション【松田】
- 14：35～15：20 トップライド【奥村】 定員　15名

プール
- 有料 13：00～13：30 月替わり30【松田(和)】 定員　6名
- 13：45～14：30 初級スイム【松田(和)】
- 14：45～15：30 中級スイム【松田(和)】
- 15：45～16：30 チャレンジスイム【松田(和)】
- 有料 16：45～17：15 泳法プライベートレッスン【松田(和)】

お盆期間の営業時間のご案内

- ・8月7日（土）　⇒　９：３０～２０：００（施設利用　１９：４５まで）
- ・8月8日（日）　⇒　９：３０～２０：００（施設利用　１９：４５まで）
- ・8月9日（月.祝）　⇒　９：３０～２０：００（施設利用　１９：４５まで）
- ・8月１０日（火）　⇒　通常休館日
- ・8月１１日（水）　⇒　９：３０～２２：００（施設利用　２１：４５まで）

8/7（土）～8/16（月）のお盆特別プログラム中は、
ナイト＆ホリデイ・ホリデイ会員様は種別の
ご利用時間帯に関係なく終日ご利用いただけます。

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、スマートフォンやパソコンなどからもご確認頂けます。

グンゼスポーツ枚方　検索