

2020年9月2日(水)~7日(月) グンゼスポーツ吹田健都 特別プログラムスケジュール

| 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | 6(日) | 7(月) |
|---|---|---|--|-----------------------------------|---|
| 11:00~11:40 ヒーリングヨガ 24名 井谷 | 11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 24名 北村 | 11:00~11:40 ZUMBA 24名 八子 | 11:00~11:40 ファンクショナル ムーブ 24名 生駒 | 11:00~11:40 ZUMBA 24名 根本 | 11:00~11:40 やさしい ピラティス 24名 井上 |
| 12:00~12:40 ファンクショナル ステップ 18名 竹原 | 12:00~12:40 ファンクショナル ムーブ 24名 大田 | 12:00~12:40 健美操 24名 松崎 | 12:30~13:10 FIGHT DO 24名 山中 | 12:00~12:40 X55 24名 深見 | 12:00~12:40 自力整体 24名 芦塚 |
| 13:00~13:40 MEGA DANZ 24名 山下 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名 大田 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名 栄 | | 13:00~13:40 ポルドブラ 24名 宮前 | 13:00~13:40 シンプルステップ 18名 和貝 |
| 13:30~14:00 ファンクショナル アクア 20名 別所 | 13:00~13:40 UBOUND 18名 山下 | 13:00~13:40 やさしい ピラティス 24名 中川 | 14:30~15:10 ZUMBA 24名 伊澤 | 14:00~14:40 シンプルステップ 18名 鍛治 | 14:30~15:00 ファンクショナル アクア 20名 中村 |
| 19:00~19:40 シンプルステップ 18名 海野 | 19:00~19:40 ピラティス シェイプ 24名 鈴木 | 19:00~19:40 足裏 トリートメント 24名 小川 | 15:30~16:10 ステップ&ポール 18名 雄谷 | | 19:00~19:40 ヨガ&ピラティス Fusion 24名 豊田 |
| 20:00~20:40 ローラー ピラティス 18名 海野 | 20:00~20:40 RADICAL POWER 18名 山中 | 20:00~20:40 MEGA DANZ 24名 山下 | | 20:00~20:40 UBOUND 18名 栄 | 21:00~21:40 RADICAL POWER 18名 栄 |
| 21:00~21:40 ZUMBA 24名 根本 | 21:00~21:40 FIGHT DO 24名 山中 | 21:00~21:40 UBOUND 18名 山下 | | | |

時間変更

時間訂正

プログラム参加方法について

- ①前レッスン開始後からお並びいただけます。
但し、前レッスン開始から1時間以上
空く場合は、レッスン開始1時間前から
お並びいただけます。
※ご本人様がお並びください
- ※荷物のみでの場所取りの場合スタッフが
荷物を一度お預かりし最後尾に
お並び頂きます
- ②整列時は、一定の距離をお開けください。
※足元のマークを目印にお並びください
※整列中の会話はお控えください
- ③開始10分前からご入場頂けます。

プログラム参加時のお願い

- ①入場時の手指消毒をお願い致します
- ②周りと十分な間隔をお取りください
- ③マスクの着用をお願い致します
- ④掛け声などは禁止と致します
- ⑤体調に合わせた運動を行ないましょう
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください
- ⑦扉を常時開放しての実施となります

ジムからのお知らせ

- ・ガイダンス、腹筋教室、美尻教室は
休講とさせて頂きます。
- ・トレーニングサポート、
マイトレーニングプラン、
パーソナルトレーニングは
通常通り実施いたします。 ※要予約制

2020年9月9日(水)~14日(月) グンゼスポーツ吹田健都 特別プログラムスケジュール

| 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) | 13(日) | 14(月) |
|---|---|--|--|--|--|
| 11:00~11:40 姿勢改善体操 24名  藤原 | 11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 24名  北村  | 11:00~11:40 骨盤エクササイズ 24名  秋長 | 11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 24名  桂田  | 11:00~11:40 骨盤エクササイズ 24名  高田 | 11:00~11:40 ポルドブラ 24名  根本 |
| 12:00~12:40 ZUMBA 18名  原野 | 12:00~12:40 ファンクショナル ムーブ 24名  大田  | 12:00~12:40 FIGHT DO 24名  深見 | 12:00~12:40 RADICAL POWER 18名  山中 | 12:00~12:40 ZUMBA 24名  高田 | 12:00~12:40 FIGHT DO 24名  山中 |
| 13:00~13:40 UBOUND 18名  栄 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名  大田 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名  栄 | | 13:00~13:40 X55 18名  栄  | 13:00~13:40 ZUMBA 24名  加藤 |
| 13:30~14:00 ファンクショナル アクア 20名  別所 | 13:00~13:40 ファンクショナル ステップ 18名  堀田  | 13:00~13:40 フィットネス パワーヨガ 24名  井谷  | 14:30~15:10 ZUMBA 24名  伊澤 | 14:00~14:40 シンプルステップ 18名  鍛冶 | 14:30~15:00 ファンクショナル アクア 20名  中村 |
| | | | 15:30~16:10 ステップ&ポール 18名  雄谷  | | |
| 19:00~19:40 フィットネス パワーヨガ 24名  中村  | 19:00~19:40 ZUMBA 24名  加藤 | 19:00~19:40 足裏 トリートメント 24名  小川 | | 19:00~19:40 RADICAL POWER 18名  栄 | 20:00~20:40 ヒーリングヨガ 24名  谷口 |
| 20:00~20:40 FIGHT DO 24名  深見 | 20:00~20:40 ヒーリングヨガ 24名  加藤 | 20:00~20:40 UBOUND 18名  山下 | | | 21:00~21:40 ヒーリングヨガ 24名  谷口 |
| 21:00~21:40 X55 24名  深見  | 21:00~21:40 RADICAL POWER 18名  山中 | 21:00~21:40 MEGA DANZ 24名  山下 | | | 21:00~21:40 UBOUND 18名  栄 |

時間変更

時間訂正

プログラム参加方法について

- ①前レッスン開始後からお並びいただけます。
但し、前レッスン開始から1時間以上
空く場合は、レッスン開始1時間前から
お並びいただけます。
※ご本人様がお並びください
※荷物のみでの場所取りの場合スタッフが
荷物を一度お預かりし最後尾に
お並び頂きます
- ②整列時は、**一定の距離**をお開けください。
※足元のマークを目印にお並びください
※整列中の会話はお控えください
- ③開始10分前からご入場頂けます。

プログラム参加時のお願い

- ①入場時の手指消毒をお願い致します
- ②周りと十分な間隔をお取りください
- ③マスクの着用をお願い致します
- ④掛け声などは禁止と致します
- ⑤体調に合わせた運動を行ないましょう
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください
- ⑦扉を常時開放しての実施となります

ジムからのお知らせ

- ・ガイダンス、腹筋教室、美尻教室は
休講とさせて頂きます。
- ・トレーニングサポート、
マイトレーニングプラン、
パーソナルトレーニングは
通常通り実施いたします。 ※要予約制

2020年9月16日(水)～21日(月)

グンゼスポーツ吹田健都

特別プログラムスケジュール

| 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) | 20(日) | 21(月) |
|---|---|---|--|---|--|
| 11:00～11:40 ヒーリングヨガ 24名 井谷 | 11:00～11:40 フィットネス パワーヨガ 24名 北村 | 11:00～11:40 ZUMBA 24名 八子 | 11:00～11:40 ファンクショナル ムーブ 24名 生駒 | 11:00～11:40 ZUMBA 24名 根本 | 11:00～11:40 やさしい ピラティス 24名 井上 |
| 12:00～12:40 ファンクショナル ステップ 18名 竹原 | 12:00～12:40 ファンクショナル ムーブ 24名 大田 | 12:00～12:40 健美操 24名 松崎 | 12:00～12:40 FIGHT DO 24名 山中 | 12:00～12:40 RADICAL POWER 18名 山中 | 12:00～12:40 自力整体 24名 芦塚 |
| 13:00～13:40 UBOUND 18名 山下 | 13:00～13:30 ファンクショナル アクア 20名 大田 | 13:00～13:30 ファンクショナル アクア 20名 栄 | | | 13:00～13:40 シンプルステップ 18名 和貝 |
| 13:30～14:00 ファンクショナル アクア 20名 別所 | 13:00～13:40 FIGHT DO 24名 深見 | 13:00～13:40 やさしい ピラティス 24名 中川 | 14:30～15:10 ZUMBA 24名 伊澤 | 14:00～14:40 シンプルステップ 18名 鍛治 | 14:00～14:40 UBOUND 18名 栄 |
| 19:00～19:40 シンプルステップ 18名 海野 | 19:00～19:40 ピラティス シェイプ 24名 鈴木 | 19:00～19:40 足裏 トリートメント 24名 小川 | 15:30～16:10 ステップ&ポール 18名 雄谷 | | 14:30～15:00 ファンクショナル アクア 20名 中村 |
| 20:00～20:40 ローラー ピラティス 18名 海野 | 20:00～20:40 RADICAL POWER 18名 山中 | 20:00～20:40 MEGA DANZ 24名 山下 | | | |
| 21:00～21:40 ZUMBA 24名 根本 | 21:00～21:40 FIGHT DO 24名 山中 | 21:00～21:40 UBOUND 18名 山下 | | | |

時間変更

時間訂正

プログラム参加方法について

- ①前レッスン開始後からお並びいただけます。
但し、前レッスン開始から1時間以上
空く場合は、レッスン開始1時間前から
お並びいただけます。
※ご本人様がお並びください
※荷物のみでの場所取りの場合スタッフが
荷物を一度お預かりし最後尾に
お並び頂きます
- ②整列時は、一定の距離をお開けください。
※足元のマークを目印にお並びください
※整列中の会話はお控えください
- ③開始10分前からご入場頂けます。

プログラム参加時のお願い

- ①入場時の手指消毒をお願い致します
- ②周りと十分な間隔をお取りください
- ③マスクの着用をお願い致します
- ④掛け声などは禁止と致します
- ⑤体調に合わせた運動を行ないましょう
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください
- ⑦扉を常時開放しての実施となります

ジムからのお知らせ

- ・ガイダンス、腹筋教室、美尻教室は
休講とさせて頂きます。
- ・トレーニングサポート、
マイトレーニングプラン、
パーソナルトレーニングは
通常通り実施いたします。 ※要予約制

2020年9月23日(水)~30日(水) グンゼスポーツ吹田健都 特別プログラムスケジュール

| 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) | 27(日) | 28(月) | 29(火) | 30(水) |
|--|---|--|---|---|--|-------|---|
| 11:00~11:40 姿勢改善体操 24名 藤原 | 11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 24名 北村 | 11:00~11:40 骨盤エクササイズ 24名 秋長 | 11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 24名 桂田 | 11:00~11:40 骨盤エクササイズ 24名 高田 | 11:00~11:40 ポルドブラ 24名 根本 | | 11:00~11:40 ヒーリングヨガ 24名 井谷 |
| 12:00~12:40 ZUMBA 18名 原野 | 12:00~12:40 ファンクショナル ムーブ 24名 大田 | 12:00~12:40 FIGHT DO 24名 深見 | 12:00~12:40 RADICAL POWER 18名 山中 | 12:00~12:40 ZUMBA 24名 高田 | 12:00~12:40 FIGHT DO 24名 山中 | | 12:00~12:40 ファンクショナル ステップ 18名 竹原 |
| 13:00~13:40 X55 24名 栄 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名 大田 | 13:00~13:30 ファンクショナル アクア 20名 栄 | | 13:00~13:40 UBOUND 18名 栄 | 13:00~13:40 ZUMBA 24名 加藤 | | 13:00~13:40 MEGA DANZ 24名 山下 |
| 13:30~14:00 ファンクショナル アクア 20名 別所 | 13:00~13:40 ファンクショナル ステップ 18名 堀田 | 13:00~13:40 フィットネス パワーヨガ 24名 井谷 | 14:30~15:10 ZUMBA 24名 伊澤 | 14:00~14:40 シンプルステップ 18名 鍛冶 | 14:30~15:00 ファンクショナル アクア 20名 中村 | | 13:30~14:00 ファンクショナル アクア 20名 別所 |
| | | | 15:30~16:10 ステップ&ポール 18名 雄谷 | | | | |
| 19:00~19:40 フィットネス パワーヨガ 24名 中村 | 19:00~19:40 ZUMBA 24名 加藤 | 19:00~19:40 足裏 トリートメント 24名 小川 | | 19:00~19:40 ヨガ&ピラティス Fusion 24名 豊田 | 19:00~19:40 シンプルステップ 18名 海野 | | |
| 20:00~20:40 FIGHT DO 24名 深見 | 20:00~20:40 ヒーリングヨガ 24名 加藤 | 20:00~20:40 UBOUND 18名 山下 | | 20:00~20:40 UBOUND 18名 栄 | 20:00~20:40 ローラー ピラティス 18名 海野 | | |
| 21:00~21:40 X55 24名 深見 | 21:00~21:40 RADICAL POWER 18名 山中 | 21:00~21:40 MEGA DANZ 24名 山下 | | 21:00~21:40 X55 24名 栄 | 21:00~21:40 ZUMBA 24名 根本 | | |

プログラム参加方法について

- ①前レッスン開始後からお並びいただけます。
但し、前レッスン開始から1時間以上
空く場合は、レッスン開始1時間前から
お並びいただけます。
※ご本人様がお並びください
※荷物のみでの場所取りの場合スタッフが
荷物を一度お預かりし最後尾に
お並び頂きます
- ②整列時は、一定の距離をお開けください。
※足元のマークを目印にお並びください
※整列中の会話はお控えください
- ③開始10分前からご入場頂けます。

プログラム参加時のお願い

- ①入場時の手指消毒をお願い致します
- ②周りと十分な間隔をお取りください
- ③マスクの着用をお願い致します
- ④掛け声などは禁止と致します
- ⑤体調に合わせた運動を行ないましょう
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください
- ⑦扉を常時開放しての実施となります

ジムからのお知らせ

- ・ガイダンス、腹筋教室、美尻教室は
休講とさせて頂きます。
- ・トレーニングサポート、
マイトレーニングプラン、
パーソナルトレーニングは
通常通り実施いたします。 ※要予約制