

# 2020年12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

1・15	2	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	月曜
休 館 日	11:00~11:40 姿勢改善体操 藤原	11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 北村	11:00~11:40 骨盤 エクササイズ 秋長	11:00~11:40 ファンクショナル ムーブ 生駒	11:00~11:40 骨盤 エクササイズ 高田	11:00~11:40 やさしい ピラティス 井上	休 館 日	11:00~11:40 姿勢改善体操 藤原	11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 北村	11:00~11:40 ZUMBA 八子	11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 桂田	11:00~11:40 ZUMBA 根本	11:00~11:40 ポルドブラ 根本
	12:00~12:40 ZUMBA 原野	12:00~12:40 ファンクショナル ムーブ 大田	12:00~12:40 UBOUND 柴	12:00~12:40 MEGA DANZ 山下	11:30~12:10 FIGHT DO 山中	12:00~12:40 ZUMBA 加藤		12:00~12:40 RADICAL POWER 柴	12:00~12:40 ファンクショナル ムーブ 大田	12:00~12:40 健美操 松崎	12:00~12:40 UBOUND 山下	11:30~12:10 RADICAL POWER 山中	12:00~12:40 自力整体 芦塚
	12:00~12:40 フィットネス パワーヨガ 井谷	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 大田	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 柴		12:00~12:40 ZUMBA 高田	12:00~12:40 FIGHT DO 山中		12:00~12:40 フィットネス パワーヨガ 井谷	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 大田	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 柴		12:00~12:40 ポルドブラ 宮前	12:00~12:40 MEGA DANZ 山下
	13:00~13:40 RADICAL POWER 柴	13:00~13:40 FIGHT DO 深見	13:00~13:40 やさしい ピラティス 中川	14:30~15:10 ZUMBA 伊澤	13:00~13:40 X55 柴	13:00~13:40 ヒーリングヨガ 加藤		13:00~13:40 UBOUND 山下	13:00~13:40 ファンクショナル ステップ 堀田	13:00~13:40 X55 深見	14:30~15:10 ZUMBA 伊澤	13:00~13:40 FIGHT DO 山中	13:00~13:40 シンプル ステップ 和貝
	13:30~14:00 ファンクショナル アクア 別所			15:30~16:10 ステップ& ポール 雄谷	14:00~14:40 シンプル ステップ 鍛冶	14:00~14:30 ファンクショナル アクア 中村		13:30~14:00 ファンクショナル アクア 別所		15:30~16:10 ステップ& ポール 雄谷	14:00~14:40 シンプル ステップ 鍛冶	14:00~14:30 ファンクショナル アクア 中村	
	19:00~19:40 フィットネス パワーヨガ 中村	19:00~19:40 ZUMBA 加藤	19:00~19:40 体調改善運動 小川			19:00~19:40 ヨガ&ピラティス Fusion 豊田		19:00~19:40 シンプル ステップ 海野	19:00~19:40 ピラティス シェイプ 鈴木	19:00~19:40 体調改善運動 小川		19:00~19:40 UBOUND 柴	
	20:00~20:40 FIGHT DO 深見	20:00~20:40 ヒーリングヨガ 加藤	20:00~20:40 UBOUND 山下			20:00~20:40 X55 柴		20:00~20:40 ローラー ピラティス 海野	20:00~20:40 RADICAL POWER 山中	20:00~20:40 MEGA DANZ 山下	全プログラム定員数 27名		20:00~20:40 ヒーリング ヨガ 谷口
	21:00~21:40 X55 深見	21:00~21:40 FIGHT DO 山中	12/16(水) 臨時休館日 12/29(火) 通常休館日 12/30(水)・31(木) 年末休館日					21:00~21:40 UBOUND 柴	21:00~21:40 ZUMBA 根本	21:00~21:40 FIGHT DO 山中	←ワークアウトスタジオ ←健都スタジオ		21:00~21:40 RADICAL POWER 柴

## 12月度 ガイダンス スケジュール

運動するための準備！！この5つで身体は変わる！！

定員5名・約30分間・予約不要・ジムエリアにて実施

筋力マシン	月曜 19:00～	水曜 13:00～	木曜 11:00～
ストレッチマシン	水曜 19:00～	木曜 13:00～	金曜 11:00～
筋膜リセット	木曜 19:00～	金曜 13:00～	土曜 11:00～
フリーウェイト	月曜 11:00～	金曜 19:00～	日曜 11:00～
ストレッチポール	月曜 13:00～	水曜 11:00～	日曜 14:00～

各項目詳細に関しましては、別紙にてご覧ください。

NEWバージョン

## 12月度 ショートレッスン スケジュール

短時間集中で、腹筋・お尻を鍛えよう！！

定員20名・予約不要・ワークアウトスタジオにて実施

腹筋倶楽部	月・木曜 10:30～	水・金曜 18:30～
腎筋倶楽部	水・金曜 10:30～	月・木曜 18:30～
超人☆倶楽部	月～金曜 14:00～	土曜 16:30～ 日曜 15:00～

腹筋倶楽部	腎筋倶楽部	超人☆倶楽部
腹筋だけ徹底的に追い込みます！ 目指せ！シックスバック！10分間で♪	魅力的なお尻をつくりましょう！ 女性も男性も集まれ！！10分間で♪	腹筋とお尻、両方の良いとこどり！ このクラスは30分間で♪

### スタジオプログラム参加方法


- ①前プログラム開始後からお並びいただけます。但し、前プログラム開始から1時間以上空く場合は、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
- ②整列時は足元マークを目印に並び、会話はお控えください。
- ③開始10分前からご入場いただけます。

### スタジオプログラム受講時のお願い

- ①入場時の手指消毒・使用器具の消毒にご協力ください
- ②お客様同士、十分な距離をお開けください
- ③マスク・ネックゲイター着用をお願い致します  
12/1より、マウスシールド・フェイスシールド使用禁止
- 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調整しましょう

### LINE@はじめました！！

QRコードを読み込む



「LINE」で  
グンゼスポーツ  
吹田健都  
を検索  
⇒追加

友達を追加してクーポンゲット！  
ぜひご登録ください♪

## プログラム説明

### リフレッシュプログラム

【プログラム名】	【レッスン内容】
ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズクラス
シンプルステップ	シンプルな昇降運動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・ムエタイ等がベースになったシェイプアップを目的とした格闘技クラス
MEGA DANZ	ヒップホップ・ラテンなどあるゆるジャンルのダンスを行なうダンスエクササイズクラス
UBOUND	一人用のトランポリンを使用し様々な動作を行う筋力UP・筋持久力UPの新感覚クラス

### ボディメイクプログラム

ファンクショナルステップ	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
ファンクショナルムーブ	シンプルな動きのエアロビク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
RADICAL POWER	バーベル等を使用し筋力・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
X 55	自体重やプレートによる負荷で下半身を追い込んでいく究極のシェイプアップクラス
やさしいピラティス	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
ピラティスシェイプ	呼吸やバランス系のポーズを行ない、体幹部の引き締め、姿勢改善を行なうクラス
ローラーピラティス	ストレッチポールを使って、体幹の強化やバランスアップを目指すクラス
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
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、バランスを整えるコンディショニングクラス

### コンディショニングプログラム

ステップ&ポール	ステップやストレッチポールを使い全身をほぐしながら、体幹強化等を目指すクラス
体調改善運動(足裏)	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
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
姿勢改善体操	自分でできる全体の動きで骨盤や背骨をほぐし、深い呼吸で心身をスッキリさせるクラス
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
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様に整えるクラス
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
-------------	---

グンゼスポーツ吹田健都

or



QRコードを読み取り  
出てきた画面をブックマーク！