

# 健都ウェルネススクール

会員登録なしで参加OK！カルチャースクールでカラダかわる。


## 参加費


|   |                         |
|---|-------------------------|
| ■ | 会員 550円 / 非会員様 1,100円   |
| ■ | 会員 1,100円 / 非会員様 1,100円 |
| ■ | 会員 1,500円 / 非会員様 2,500円 |
| ■ | 会員 1,980円 / 非会員様 1,980円 |


- ・SC生の保護者の方は  
お子様の会員証提示で会員価格適応！
- ・時間外の方は「参加費」のみで  
受講可能！


## 申込方法


- ・お申し込みはグンゼスポーツフロントまでお越しください。
- ・開催日に関係なくいつでも来館・電話にて予約・申込可能。
- ・お支払いは開催日当日にご入金ください。上記金額は税込表記です。
- ・また、開催日前日までにお申し込み者がいない場合は休講とさせていただきますので、ご了承ください。  
お申し込み状況の確認はフロントまでお問い合わせください。


| レゲトン                                                            | 13(日)                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| レゲエとラテンとヒップホップ音楽が融合したダンスクラスです♪ ズンバなどにも出てきます！ダンスが初めての方でもご参加ください！ |                                                                                              |
| 時 間：15:00～16:00<br>定 員：15名 ※ワークアウトスタジオにて                        | 担当講師<br>鍛冶  |


| たのしい有酸素！かんたん筋トレ！                                                   | 14(月)                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 踊らない！けど音楽に合わせて!?行なう有酸素運動とかんたん筋トレ・ストレッチを全部やります！！懐かしい音楽と共に動いていきましょう♪ |                                                                                                |
| 時 間：13:00～14:00<br>定 員：10名                                         | 担当講師<br>小川  |


| グラビティヨガ                                                    | 14・21(月)                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 専用の道具を使い、辛い・痛い・できないの3つの要素を取り除き、頑張ることなく、重力に身を任せる日本生まれのヨガです♪ |                                                                                                |
| 時 間：14日 19:00～20:15<br>21日 20:00～21:15<br>定 員：各6名          | 担当講師<br>豊田  |


| 身体の硬い人のためのゆるヨガ                                | 18(金)                                                                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 簡単な動きと呼吸で硬くなった身体を「ゆるゆる」とほぐしましょう！運動が苦手な方でも大丈夫♪ |                                                                                                  |
| 時 間：13:00～14:00<br>定 員：10名                    | 担当講師<br>井谷  |

| プレミアムボディメイク                                                | 21(月)                                                                                          |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自分ではわからない動きのクセを修正したい方、正しく運動されたい方におススメ！「老けない元気な身体」を目指しましょう♪ |                                                                                                |
| 時 間：10:30～11:30<br>定 員：10名                                 | 担当講師<br>和貝  |

| ファンムーブ                                                  | 21(月)                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 音楽に合わせて振り付けを楽しみたい方におススメのエアロビクスクラスです♪シンプルな動きで汗をかいていきます！！ |                                                                                                  |
| 時 間：19:00～19:45<br>定 員：20名                              | 担当講師<br>谷口  |

| バーレスクダンス                                                       | 26(土)                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ゆっくりした動きをメインで行ないながら、骨盤周りを中心に動かすのでインナーマッスルにも！セクシーダンスと一緒に踊りましょう♪ |                                                                                                |
| 時 間：13:00～14:00<br>定 員：20名 ※ワークアウトスタジオにて                       | 担当講師<br>伊澤  |

| ディスコワールド                                                | 27(日)                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70年代後半から90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズクラス♪ |                                                                                                  |
| 時 間：10:15～11:15<br>定 員：27名 ※ワークアウトスタジオにて                | 担当講師<br>高田  |

| 椅子ダンスヨガ                                                   | 28(月)                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 波のような動きで身体がほぐし、しなやかに引き締めます！背骨・骨盤・膝など関節や筋肉をセルフメンテナンスしましょう♪ |                                                                                                |
| 時 間：14:00～15:00<br>定 員：10名                                | 担当講師<br>雄谷  |

お申込み・お問い合わせ先

グンゼスポーツ 吹田健都

☎06-6836-7319

〒564-0018 吹田市岸部新町5番45号ピエラ岸辺健都 5F

営業時間：平日 10-23 土曜 -20 日曜・祝日 -18

休館日：火曜日