

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 700円 / 非会員様 1,200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

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。

- ・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！

ステップ&トランポリン&ポール	4(月)
<p>それぞれの道具の特性を活かし、シンプルな動作で全身バランスよく伸びやかに動かします！ コリやむくみもリセットしましょう！</p>	
<p>時 間：14:00～15:00 定 員：10名</p>	<p>担当講師 雄谷</p>

プレミアムボディメイク	11(月・祝)
<p>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♪</p>	
<p>時 間：10:30～11:30 定 員：10名</p>	<p>担当講師 和貝</p>

ひめトレ	13(水)
<p>ひめトレを使い「骨盤底筋群」を目覚めさせます。 芯のしっかりとした身体を手に入れましょう！ 椅子に座ることが出来れば、大丈夫！</p>	
<p>時 間：10:30～11:30 定 員：5名</p>	<p>担当講師 竹原</p>

ZUMBA 70	20(水)
<p>ステップのような動きにこだわることなく ラテンのリズムに乗りながら踊ります♪ とにかく楽しみましょう！</p>	
<p>時 間：13:00～14:10 定 員：20名</p>	<p>担当講師 根本</p>

たのしい有酸素！かんたん筋トレ！	18・25(月)
<p>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♪</p>	
<p>時 間：13:00～14:00 定 員：各10名</p>	<p>担当講師 小川</p>

ウェーブリングヨガ	21(木)
<p>ウェーブリングの効果を活かし、無理なくポーズを 深めながら気持ちよく動かしましょう！ コリを解消して心も身体もリフレッシュ♪</p>	
<p>時 間：12:00～13:00 定 員：15名(リング貸出は8名まで)</p>	<p>担当講師 北村</p>

ZUMBA 70	24(日)
<p>ステップのような動きにこだわることなく ラテンのリズムに乗りながら踊ります♪ とにかく楽しみましょう！</p>	
<p>時 間：15:00～16:10 定 員：20名 ※ワークアウトスタジオにて</p>	<p>担当講師 鍛冶</p>

ファンムーブ	25(月)
<p>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！！</p>	
<p>時 間：19:00～20:00 定 員：20名</p>	<p>担当講師 谷口</p>

ストレッチ ～身体をケアしてから家に帰ろう～	27(水)
<p>運動後にちゃんとしたストレッチできていますか？ 身体を動かしてばかりではケガをします。 どなたでもご参加して頂けます。</p>	
<p>時 間：14:00～15:00 定 員：10名 ※ワークアウトスタジオにて</p>	<p>担当講師 竹原</p>

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