

# 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


- ・スクール生の保護者の方は  
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。いつでも来館・電話にて予約可能。
- ・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。


<b>ステップ&amp;トランポリン&amp;ポール</b>	<b>1・8(月)</b>
<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 : 各10名</p>	<p>担当講師 雄谷</p> 


<b>ひめトレ</b>	<b>3(水)</b>
<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> 


<b>ディスコワールド</b>	<b>11(木・祝)</b>
<p>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♪</p>	
<p>時 間 : 14:00~15:00 定 員 : 27名</p>	<p>担当講師 高田</p> 


<b>ストレッチ</b> ~身体をケアしてから家に帰ろう~	<b>17(水)</b>
<p>運動後にちゃんと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> 


<b>バーレスクダンス</b>	<b>20(土)</b>
<p>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!</p>	
<p>時 間 : 13:30~14:15 定 員 : 27名 ※ワークアウトスタジオにて</p>	<p>担当講師 伊澤</p> 

<b>たのしい有酸素! かんたん筋トレ!</b>	<b>22(月)</b>
<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 : 10名</p>	<p>担当講師 小川</p> 

<b>ファンムーブ</b>	<b>22(月)</b>
<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> 

<b>ZUMBA 70</b>	<b>24(水)</b>
<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> 

<b>チャレンジステップ 60</b>	<b>27(土)</b>
<p>ステップの中級者向けクラスです。振り付けされたステップエクササイズでしっかり汗をかいてみませんか?</p>	
<p>時 間 : 13:00~14:00 定 員 : 18名 ※ワークアウトスタジオにて</p>	<p>担当講師 和貝</p> 

<b>レゲトン</b>	<b>28(日)</b>
<p>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!</p>	
<p>時 間 : 15:00~16:00 定 員 : 15名 ※ワークアウトスタジオにて</p>	<p>担当講師 鍛冶</p> 

**お申込み・お問い合わせ先**

〒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

**グンゼスポーツ 吹田健都**

☎06-6836-7319