

# 【短縮Ver.】 2021年1月14日(木)～1月31日(日) グンゼスポーツ吹田健都 特別プログラムスケジュール

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	14・28	15・29	16・30	17・31
月曜	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
11:00～11:40 やさしい ピラティス 井上		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 ポルドブラ 根本		11:00～11:40 ヒーリングヨガ 井谷	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
12:00～12:40 ZUMBA 加藤		12:00～12:40 RADICAL POWER 栄	12:00～12:40 ファンクショナル ムーブ 大田	12:00～12:40 UBOUND 栄	12:00～12:40 X55 深見	11:30～12:10 FIGHT DO 山中	12:00～12:40 自力整体 芦塚		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 健美操 松崎	12:00～12:40 MEGA DANZ 山下	11:30～12:10 FIGHT DO 山中
12:00～12:40 FIGHT DO 山中	休 館	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 栄	13:00～13:40 FIGHT DO 深見	12:00～12:40 ZUMBA 高田	12:00～12:40 MEGA DANZ 山下	休 館	12:00～12:40 ピラティス シェイプ 竹原	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 栄	13:00～13:40 UBOUND 山下	12:00～12:40 ポルドブラ 宮前
13:00～13:40 ヒーリングヨガ 加藤	日	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 やさしい ピラティス 中川	14:30～15:10 ZUMBA 伊澤	13:00～13:40 RADICAL POWER 山中	13:00～13:40 シンプル ステップ 和貝	日	13:00～13:40 ファンクショナル ステップ 竹原	13:00～13:40 FIGHT DO 深見	13:00～13:40 X55 深見	14:30～15:10 ZUMBA 伊澤	13:00～13:40 X55 栄
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 鍛治	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 鍛治
19:00～19:40 UBOUND 栄		19:00～19:40 フィットネス パワーヨガ 中村	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 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 ZUMBA 加藤	19:00～19:40 MEGA DANZ 山下		←ワークアウトスタジオ ←健都スタジオ

## 【緊急事態宣言に伴う営業時間の変更について】

「通常営業時間」		「深夜・早朝セルフ営業時間」	
平日	10:00～23:00	→ 10:00～20:00	通常営業終了時間～10:00 → 全曜日(水曜除く)5:00～10:00
土曜	10:00～20:00	→ 10:00～20:00	日曜・祝日 18:00～20:00
日曜・祝日	10:00～18:00	→ 10:00～18:00	

## スタジオ整列時の会話を禁止

会話による感染リスクが高くなっていると判断された場合は、プログラム参加をお断りする場合もございます。

## 1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！！

**腹筋俱楽部** 水・金曜 10:30~ 月・木曜 18:30~

**臀筋俱楽部** 月・木曜 10:30~ 水・金曜 18:30~

**超人☆俱楽部** 月~金曜 14:00~ 土曜 16:30~ **日曜 15:00~**

定員20名・予約不要・ワークアウトスタジオにて実施

腹筋俱楽部	臀筋俱楽部	超人☆俱楽部
-------	-------	--------

腹筋だけ徹底的に追い込みます！

目指せ！シックスパック！

10分間です♪

魅力的なお尻をつくりましょう！

女性も男性もみんな集まれ！！

10分間です♪

腹筋とお尻、両方の良いとこどり！？

目指せ！スーパーマン☆

30分間です✿

2020年12月をもって、ガイダンスは廃止とさせて頂きます。

2021年2月より新サービスを展開予定！こうご期待！！

### 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調整しましょう

グンゼスポーツ吹田健都のHPブログでは

最新の情報を発信しています！

プログラム代行・変更なども載っています！

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！

LINE@はじめました！！

QRコードを  
読み込む



or

「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！  
今なら有料サポート500円OFF♪  
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	自体重やブ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	自分でできる整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態に整えるクラス
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
-------------	---