

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

・スクール生の保護者様はお子様の会員証提示で会員価格適応! 他店舗、時間外の方は「参加費」のみで受講可!

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。

たのしい有酸素! かんたん筋トレ!	5・19(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: 12:00~13:00 定 員: 各10名	担当講師 小川 

ステップ&トランポリン&ポール	5(月)
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!	
時 間: 14:00~15:00 定 員: 10名	担当講師 雄谷 

アクティブパワーヨガ	12(月)
それぞれの呼吸とカラダの特性に寄り添いながら運動量が高めのクラスです。ヨガが初めての方でもご参加頂けます!	
時 間: 20:00~21:00 定 員: 18名	担当講師 豊田 

ひめトレ	14(水)
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!	
時 間: 10:30~11:30 定 員: 5名	担当講師 竹原 

椅子ヨガ	14(水)
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: 13:00~13:40 定 員: 10名	担当講師 井谷 

グラビティヨガ	19(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: 19:30~20:45 定 員: 6名	担当講師 豊田 

ZUMBA 70	22(木)
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!	
時 間: 12:00~13:10 定 員: 20名	担当講師 根本 

チャレンジステップ 60	24(土)
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?	
時 間: 13:00~14:00 定 員: 18名 ※ワークアウトスタジオにて	担当講師 和貝 

レゲトン	25(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 定 員: 15名 ※ワークアウトスタジオにて	担当講師 鍛冶 

ディスコワールド	29(木・祝)
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: 14:00~15:00 定 員: 27名	担当講師 高田 

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