

# 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 700円 / 非会員様 1,200円 ■ 会員 1,500円 / 非会員様 1,500円

・スクール生保護者様(お子様の会員証提示)・他店舗・時間外方は会員価格で受講可！

## 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。

### ストレッチコンディショニング

3・17・  
31(土)

ストレッチポールを使い、全身バランスよく動かします！  
全身をしなやかに引き締めます。  
姿勢改善効果も♪

時 間：各17:40～18:10

定 員：各8名

担当講師  
雄谷



### ZUMBA 70

9(金)

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：13:00～14:10

定 員：20名※ワークアウトスタジオにて

担当講師  
八子



### バウンドコンディショニング

10・24(土)

トランポリンを使用しシンプルなバウンド動作と  
ストレッチコンディショニングを行ないます！  
身体がほぐれしなやかに引き締まります。

時 間：各16:20～16:50

定 員：各8名

担当講師  
雄谷



### 背骨コンディショニング

12・26(月)

背骨の歪みを整えることで、腰痛や肩こり、頭痛、  
関節の痛みなどを改善・緩和させます。  
在宅勤務で腰痛に悩む方にもおすすめ！！

時 間：各14:00～14:45

定 員：各20名

担当講師  
和貝



### 燃焼！ウェープリングパワーヨガ

19(月)

ウェープリングのストレッチ効果と引き締め効果で  
脂肪燃焼を高めながら行なうパワーヨガです！  
ココロも身体もすっきりしましょう！

時 間：12:15～13:15

定 員：15名(リング貸出は8名まで)

担当講師  
北村



### アクティブパワーヨガ

19(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



### ZUMBA STEP

21(水)

従来のZUMBAに+aステップ台を使います♪  
シンプルなステップ動作なので、  
初めての方でもご参加頂けます！

時 間：13:00～14:00

定 員：20名

担当講師  
根本



**脂肪燃焼サミット** 2021  
参加者募集！  
2か月で  
とことん体脂肪を燃やして商品券をゲット!!  
脂肪燃焼サミットエントリー費 **1,000円** (税込)

エントリー期間：7/1(木)～14(水)

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

# 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 700円 / 非会員様 1,200円 ■ 会員 1,500円 / 非会員様 1,500円

・スクール生保護者様(お子様の会員証提示)・他店舗・時間外方は会員価格で受講可！

## 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。

## ディスコワールド

22(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



## ZUMBA 70

22(木・祝)

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：15:30～16:40  
定 員：20名※ワークアウトスタジオにて

担当講師  
加藤



## MEGA DANZ 60

23(金・祝)

世界の様々なダンスジャンルを集結！厳選された  
ミュージックでいつの間にかあなたをその気にさせる！  
過去人気だった音楽(バックナンバー)を使います★

時 間：13:00～14:00  
定 員：27名

担当講師  
山下



## FIGHT DO 60

24(土)

パンチやキックなどで行ないエキサイティングな  
ミュージックと躍動のコンビネーションを体感せよ！  
過去人気だった音楽(バックナンバー)を使います★

時 間：13:00～14:00  
定 員：27名※ワークアウトスタジオにて

担当講師  
山中



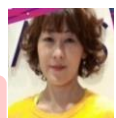
## ZUMBA 70

25(日)

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：15:00～16:10  
定 員：20名※ワークアウトスタジオにて

担当講師  
鍛冶



## UBOUND 60

25(日)

トランポリンを使用し、アップテンポなミュージックで  
心とカラダが自然と弾む！  
過去人気だった音楽(バックナンバー)を使います★

時 間：16:30～17:30  
定 員：27名※ワークアウトスタジオにて

担当講師  
栄



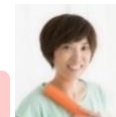
## ひめトレ

28(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



エントリー期間：7/1(木)～14(水)

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