

# 2021年8月 グンゼスポーツ吹田健都 プログラムスケジュール

1・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	27	28	
日曜	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	
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	休 館 日	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 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 ZUMBA 根本	11:00~11:40 やさしい ピラティス 井上	休 館 日	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 ZUMBA 八子	11:00~11:40 フィットネス パワーヨガ 桂田	
11:30~12:10 FIGHT DO 山中	12:00~12:40 RADICAL POWER 山中		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 UBOUND 柴	12:00~12:40 UBOUND 山下	11:30~12:10 X55 柴	11:30~12:10 FIGHT DO 山中		12:00~12:40 RADICAL POWER 柴	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	
12:00~12:40 ZUMBA 高田	13:00~13:40 ZUMBA 加藤		12:00~12:40 ピラティス シェイプ 竹原	12:00~12:40 FIGHT DO 深見	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 柴	12:00~12:40 ポルドブラ 宮前	12:00~12:40 MEGA DANZ 井上	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 柴			
13:00~13:40 RADICAL POWER 山中			13:00~13:40 ファンクショナル ステップ 竹原	13:00~13:30 ファンクショナル アクア 大田		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		13:00~13:40 UBOUND 山下	13:00~13:40 FIGHT DO 深見	13:00~13:40 X55 深見	14:30~15:10 ZUMBA 伊澤	
14:00~14:40 シンプル ステップ 鍛冶			13:30~14:00 ファンクショナル アクア 別所	13:00~13:40 シンプル ステップ 堀田		15:30~16:10 ステップ& ボール 雄谷	14:00~14:40 シンプル ステップ 鍛冶	8/9(月) 祝日営業 (10時~18時)		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& ボール 雄谷	
	19:00~19:40 ヨガ&ピラティス Fusion 豊田		19:00~19:40 X55 深見	19:00~19:40 RADICAL POWER 山中	19:00~19:40 体調改善運動 (足裏) 小川		19:00~19:40 MEGA DANZ 山下	19:00~19:40 ファンクショナル ムーブ 谷口		19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口	19:00~19:40 ZUMBA 加藤	19:00~19:40 体調改善運動 (足裏) 小川		
	20:00~20:40 RADICAL POWER 柴		20:00~20:40 FIGHT DO 深見	20:00~20:40 FIGHT DO 山中	20:00~20:40 MEGA DANZ 山下	全プログラム定員数 27名				20:00~20:40 X55 柴	20:00~20:40 ヒーリングヨガ 加藤	20:00~20:40 UBOUND 山下		
	21:00~21:40 UBOUND 柴		21:00~21:40 ZUMBA 根本			←ワークアウトスタジオ ←健都スタジオ					21:00~21:40 FIGHT DO 山中	8/13(金)~15(日) お盆臨時休業		

# 8月度 ショートプログラムスケジュール

短時間集中で、腹筋・お尻を鍛えよう！！

NEWバージョン

<b>腹筋倶楽部</b>	月・木曜 10:30~	水・金曜 18:30~
<b>臀筋倶楽部</b>	水・金曜 10:30~	月・木曜 18:30~
<b>超人☆倶楽部</b>	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

<b>腹筋倶楽部</b>	<b>臀筋倶楽部</b>	<b>超人☆倶楽部</b>
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♪

## 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頂きます。  
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	自体重やプ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
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&ボール	ステップやストレッチボ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
姿勢改善体操	自分でできる全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样態に整えるクラス
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
-------------	---