

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 1,500円 ■ 会員 1,980円 / 非会員様 1,980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。

ひめトレ

1・29(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：各10:30～11:30
定 員：各5名

担当講師
竹原



ステップ&トランポリン&ポール

6・13(月)

様々な道具を使い、全身バランスよく動かし、
全身をしなやかに引き締めます。
姿勢改善効果も♪

時 間：各14:00～15:00
定 員：各10名

担当講師
雄谷



ZUMBA STEP

8(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



グラビティヨガ

13(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：20:00～21:15
定 員：6名

担当講師
豊田



ZUMBA 70

20(月・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：14:00～15:10
定 員：20名

担当講師
加藤



ディスコワールド

23(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：13:00～14:00
定 員：27名

担当講師
高田



ZUMBA 70

26(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

担当講師
鍛冶



アクティブパワーヨガ

27(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



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