2021年10月　グンゼスポーツ吹田健都　プログラムスケジュール

月曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
10:30～10:40 腹筋倶楽部		
11:00～11:40 ポルドブラ 根本		11:00～11:45 親子スイミングスクール
12:00～12:40 MEGA DANZ 山下	12:00～12:40 やさしいピラティス 井上	
13:00～13:40 RADICAL POWER 栄		
14:00～14:40 ZUMBA 加藤		14:00～14:30 ファンクショナルアクア 栄
18:30～18:40 腎筋倶楽部		15:00～19:00 キッズスイミングスクール
19:00～19:40 ヨガ＆ピラティスFusion 豊田		
20:00～20:40 ファンクショナルムーブ 谷口		
21:00～21:40 UBOUND 栄		

水曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
10:30～10:40 腎筋倶楽部		
11:00～11:40 姿勢改善体操 藤原	11:00～11:40 ヒーリングヨガ 井谷	11:00～11:45 親子スイミングスクール
12:00～12:40 ZUMBA 原野	12:00～12:40 ピラティスシェイプ 竹原	
13:00～13:40 ファンクショナルステップ 竹原		13:30～14:00 ファンクショナルアクア 別所
14:00～14:40 UBOUND スタッフ		
18:30～18:40 腹筋倶楽部	15:00～17:00 キッズダンススクール	15:00～19:00 キッズスイミングスクール
19:00～19:40 ヒーリングヨガ 谷口		
20:00～20:40 X55 深見		
21:00～21:40 ZUMBA 根本		

木曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
10:30～10:40 腹筋倶楽部		
11:00～11:40 フィットネスパワーヨガ 北村		
12:00～12:40 FIGHT DO 深見		
13:00～13:40 シンプルステップ 堀田		
14:00～14:30 超人☆倶楽部		
18:30～18:40 腎筋倶楽部		15:00～19:00 キッズスイミングスクール
19:00～19:40 ZUMBA 加藤		
20:00～20:40 RADICAL POWER 山中		
21:00～21:40 FIGHT DO 山中		

金曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
10:30～10:40 腎筋倶楽部		
11:00～11:40 骨盤エクササイズ 秋長	11:45～12:45 【有料】健康運動療法教室 ※別途申込必要	11:00～11:45 親子スイミングスクール
12:00～12:40 健美操 松崎		
13:00～13:40 ZUMBA 八子		13:00～13:30 ファンクショナルアクア 山中
14:00～14:30 超人☆倶楽部		
18:30～18:40 腹筋倶楽部	17:00～20:00 キッズダンススクール	15:00～19:00 キッズスイミングスクール
19:00～19:40 体調改善運動(足裏) 小川		
20:00～20:40 MEGA DANZ 山下		

土曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
11:00～11:40 ファンクショナルムーブ 生駒	11:00～11:40 フィットネスパワーヨガ 桂田	10:00～18:00 キッズスイミングスクール
12:00～12:40 MEGA DANZ 山下		
13:00～13:40 UBOUND 山下		
14:30～15:10 ZUMBA 伊澤		
15:30～16:10 ステップ＆ポール 雄谷		
16:30～17:00 超人☆倶楽部		

日曜日

ワークアウトスタジオ	健都スタジオ	プール
11:00～11:40 ポルドブラ 宮前	11:00～11:40 FIGHT DO 山中	10:00～12:00 キッズスイミングスクール
12:00～12:40 ZUMBA 高田	12:00～12:40 X55 栄	
13:00～13:40 RADICAL POWER 山中	13:00～13:40 骨盤エクササイズ 高田	
14:00～14:40 シンプルステップ 鍛治	14:00～18:00 YTJ キッズスクール	
15:00～15:30 ポール＆ストレッチ 山口		

全プログラム定員数　27名

GUNZE SPORTS【プログラム一覧】

リフレッシュプログラム

【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】	【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】
ZUMBA		ラテン系の音楽とダンスを融合させ、 曲に合わせて動きが変わる楽しいダンスエクササイズクラス	FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツがベースになった シェイプアップ・筋力UPを目指す格闘技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	MEGA DANZ		ヒップホップ･ラテンなど世界のあるゆるジャンルのダンスの 振り付けを習得する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		ステップ台を使った、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	やさしいピラティス		ピラティスの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
ファンクショナルムーブ		シンプルな動きで汗をかくエアロのクラスと 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	ピラティスシェイプ		ピラティスの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
RADICAL POWER		バーベルやプレートを使用し、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	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
X 55		自体重やプレートによる負荷で、下半身を中心に徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス	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 ココロとカラダのバランスを整えるコンディショニングクラス
腹筋倶楽部・臀筋倶楽部		腹筋やお尻に特化した、10分間のクラス	超人☆倶楽部		腹筋とお尻のプログラムをMIX！30分間のクラス

コンディショニングプログラム

ステップ＆ポール		ステップ台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	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
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	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、 心地良い音楽に合わせて身体を動かすクラス
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	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
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	ポール＆ストレッチ		ポールを使い全身をほぐし、ストレッチを行なうことで 疲労の予防・回復を目指すクラス

プールプログラム

ファンクショナルアクア		水の特性を利用しながら、 様々な道具を使いしっかりと動く水中運動クラス

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けます。※ご本人様がお並びください
　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。
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。
④入場時の手指消毒・使用器具の消毒にご協力ください。またお客様同士、十分な距離をお開けください。

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♪