

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 1,350円 / 非会員様 1,900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。


バウンドコンディショニング	10・31(日)
トランポリンを使いシンプルな全身運動とストレッチを行ないます！ しなやかに身体が引き締まります♪	
時 間：各15:45～16:30 定 員：各8名※ワークアウトスタジオ	担当講師 雄谷 

AQUA ZUMBA	15(金)
人気スタジオプログラムのズンバを水の中で行ないます♪ アクアが初めての方でもご参加頂けます！	
時 間：14:00～14:30 定 員：20名	担当講師 八子 

ディスコワールド	17(日)
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：15:45～16:45 定 員：27名※ワークアウトスタジオ	担当講師 高田 

グラビティヨガ	18(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 60	24(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：15:45～16:45 定 員：20名※ワークアウトスタジオ	担当講師 鐵治 

アクティブパワーヨガ	25(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

グンゼスポーツ 吹田健都

☎06-6836-7319

〒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

**パーソナルトレーニングも
やっています！**

あなたの目標を
専門知識を持った
トレーナーが指導します！

