

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 ★マークは550円	■ 会員 800円 / 非会員様 1,500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	


申込方法


- ・開催日に関係なく予約・申込できます。お電話もしくはフロントまでお越しください。
- ・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。
- ・**定員に達した際はキャンセル待ちを受付致します。**
- ・**キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは料金を全額頂戴致します。**


バウンドコンディショニング	3(水・祝)
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います！ しなやかに身体が引き締まります♪	
時間：15:15～16:00 定員：10名※ワークアウトスタジオ	担当講師 雄谷 


ひめトレ	8(月)
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：13:30～14:30 定員：5名	担当講師 竹原 


ZUMBA 70	18(木)
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：12:00～13:10 定員：20名	担当講師 根本 


★ AQUA ZUMBA	19(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 


骨盤・股関節コンディショニング	19(金)
簡単な動きで動きを解説しながら身体に気づきが得られるように動きます！ 腰痛や股関節痛の緩和にも♪	
時間：15:30～16:15 定員：10名※ワークアウトスタジオ	担当講師 雄谷 


MEGA DANZ 60	20(土)
世界の様々なダンスジャンルを集結！厳選された音楽でいつの間にかあなたをその気にさせる！ 過去人気だった曲を使います★	
時間：12:00～13:00 定員：27名	担当講師 山下 


FIGHT DO 60	20(土)
パンチやキックなどで行ないエキサイティングな音楽と躍動のコンビネーションを体感せよ！ 過去人気だった曲を使います★	
時間：16:30～17:30 定員：27名※ワークアウトスタジオ	担当講師 山中 

ディスコワールド	21(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 

セロトニンヨガ	22(月)
幸せホルモンの分泌とストレスホルモンの抑制が証明されているフロースタイルヨガ♪ 心も身体もスッキリさせましょう！	
時間：13:00～14:00 定員：20名	担当講師 北村 

グラビティヨガ	22(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	28(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 鍛冶 

アクティブパワーヨガ	29(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