

# 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 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。**


<b>ひめトレ</b>	<b>13(月)</b>
<p>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！</p>	
<p>時 間：13:30～14:30 定 員：5名</p>	<p>担当講師 竹原</p> 


<b>ZUMBA 70</b>	<b>16(木)</b>
<p>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！</p>	
<p>時 間：12:00～13:10 定 員：20名</p>	<p>担当講師 根本</p> 


<b>★ AQUA ZUMBA</b>	<b>17(金)</b>
<p>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！</p>	
<p>時 間：14:00～14:30 定 員：20名</p>	<p>担当講師 八子</p> 


<b>骨盤・股関節コンディショニング</b>	<b>17(金)</b>
<p>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♪</p>	
<p>時 間：15:30～16:15 定 員：10名※ワークアウトスタジオ</p>	<p>担当講師 雄谷</p> 


<b>ディスコワールド</b>	<b>19(日)</b>
<p>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♪</p>	
<p>時 間：15:45～16:45 定 員：27名※ワークアウトスタジオ</p>	<p>担当講師 高田</p> 

<b>アクティブパワーヨガ</b>	<b>20(月)</b>
<p>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！</p>	
<p>時 間：20:00～21:00 定 員：18名</p>	<p>担当講師 豊田</p> 

<b>バーレスクダンス</b>	<b>25(土)</b>
<p>ゆっくりした動きをメインで行ないながら、 骨盤周りを中心に動かすのでインナーマッスルにも！ セクシーダンスを一緒に踊りましょう♪</p>	
<p>時 間：13:00～14:00 定 員：27名</p>	<p>担当講師 伊澤</p> 

<b>ZUMBA 60</b>	<b>26(日)</b>
<p>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！</p>	
<p>時 間：15:45～16:45 定 員：20名※ワークアウトスタジオ</p>	<p>担当講師 鍛冶</p> 

<b>グラビティヨガ</b>	<b>27(月)</b>
<p>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♪</p>	
<p>時 間：20:00～21:15 定 員：6名</p>	<p>担当講師 豊田</p> 

<b>バウンドコンディショニング</b>	<b>29(水)</b>
<p>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♪</p>	
<p>時 間：13:00～13:45 定 員：10名</p>	<p>担当講師 雄谷</p> 

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