

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。

2022年 11月度 プログラムイベント情報



ガンゼスポーツ吹田健都

4th

ANNIVERSARY

11月はイベント
盛りだくさん

更にLINE@で
スタンプラリー  も

対象レッスンは  が目印

LINE@に登録すると「Web予約」
ボタンがあるから便利だよ!



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。

2022年 11月度 プログラムイベント情報



ガンゼスポーツ吹田健都

4th

ANNIVERSARY

LINE@でポイントを集めよう!
10個たまとプレゼント 



＜ポイント対象レッスン＞
有料レッスン
パーソナルトレーニング
スタッフサポート
InBODY測定



受講後にQRコードを読み取ってポイントGET

LINE@に登録すると「Web予約」
ボタンがあるから便利だよ!



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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第1弾

WelcomeBuck!
ASUKA

X55



○担当インストラクター

崇IA

○日時/時間

11/6 (日)
11:00~11:40

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

30名

X55 (エクストリーム55) は、ステップ台
ライトウエイト等を使用した今までの類にない革新的
なアイソレーション・レジスタンス・
トレーニング・プログラムです。脂肪燃烧、
筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す
「ポティカンターリング」のための理想的な
ワークアウトを一度に実現する、エネルギー
で高強度のエクササイズです。

POWERカーディオ 60



ユーバウンド

U BOUND 60



○担当インストラクター

崇IA & 山中IA

○日時/時間

11/6 (日)
12:00~13:00

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

29名

筋力トレーニングと有酸素トレーニングを
組み合わせることにより、しっかりした
エアロビクスのベースを造り上げ、かつ
身体をアナロビクトレーニングに適應
させるなど、その双方のメリットを最大限
に発揮できるよう考えられています。



○担当インストラクター

山下IA & 崇IA & 山口IA

○日時/時間

11/6(日)
13:15~14:15

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

28名

トランポリンを使用したエクササイズ。
不安定な弾力面で行うことで心肺機能や
体幹、下半身の筋力を効率的に向上させ
その動きはシンプルかつダイナミック!
ノリの良い音楽で心も体も弾みます♪
80分間トランポリンを楽しみ尽くしましょう。

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第2弾

SPECIAL
CHANCE☆

はじめての太極拳



○担当インストラクター

朝山IR

○日時/時間

**11/4 (金)
12:00~12:40**

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

30名

武術太極拳

日本代表[2016~2022]

太極拳は、心とからだを芯から癒し、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め体内バランスを理想的な状態に保ち肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放しカラダの芯からリラックス。新たなエネルギーを与えてくれます。

ラディカルチャレンジ

FightDO ・ X55



グライディングディスク



○担当インストラクター

深見IR

○日時/時間

**11/3 (木・祝)
11:45~12:45**

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

550円(税込)

○定員

30名

発散性が高くノリの良い曲で楽しめる格闘エクササイズ、FightDO。そしてExtreme(究極の)なエクササイズ、X55。この2本をお楽しみいただく60分です。まずはFightDOの動きで身体がしっかり動くようにほぐし究極のエクササイズで身体を仕上げましょう。



○担当インストラクター

小川IR

○日時/時間

**11/17(木)
21:00~21:40**

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金

会員 1,100円(税込)

非会員 1,650円(税込)

○定員

8名

直径約22cmの円盤に手や足を乗せて様々な方向に床をグライド(滑ら)して行うトレーニングです。関節の角度や動くスピードを変えて負荷や強度をコントロールします。360°使った丸く滑らかでダイナミックな動きによって可動域の広がりを感じ、筋肉の収縮をスムーズにし活動量を高めていきましょう。

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第3弾①

DANCE ♪だんす♪ DANCING!

ストリートダンス



○担当インストラクター

HIROIA

○日時/時間

**11/3 (木・祝)
13:00~14:00**

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

36名

・BTS【防弾少年団】
ワールドツアーJAPANダンサー
・コンテスト優勝歴 複数有り

大人からはじめるHIPHOP!
とにかく楽しむのみ!!
踊れるかではなく踊りたいかどうか。
この日限りのダンスを楽しみましょう。

日舞STYLE



○担当インストラクター

英流 煌央 師範

○日時/時間

**11/3 (木・祝)
14:15~15:15**

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

36名

シューズ不要

創作日本舞踊英流のレッスン。
一般的な日本舞踊とは異なる新しい舞踊。
日舞+フリースタイルダンス=日舞STYLE
動きやすい服装に靴下で踊ります。



ガンゼスポーツ吹田健都

4th ANNIVERSARY

第3弾② DANCE♪ だんす♪ DANCING!!

ディスコワールド



○担当インストラクター

高田 IR

○日時/時間

**11/23(水・祝)
15:00~16:00**

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金

会員 550円(税込)

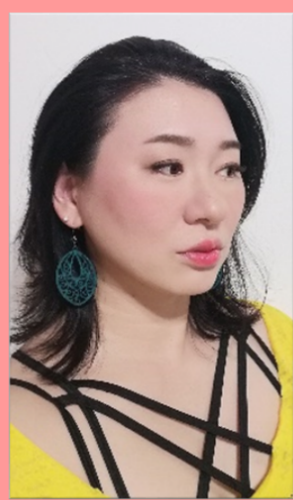
非会員 1,100円(税込)

○定員

36名

70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジ!
ZUMBAよりも強度は低め!誰でも参加できる!
ディスコファンからディスコを知らない方にも!
自然に身体を動かし楽しく出来る
ダンスエクササイズ♪

バーレスクダンス



○担当インストラクター

伊澤 IR

○日時/時間

**11/26(土)
15:30~16:30**

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

※シューズ不要

36名

3大セクシーダンスのひとつで女性らしさが溢れるダンスが特徴的♪骨盤周りを中心に下半身をよく動すのでインナーマッスルが鍛えられます!ゆっくりな動きをメインに行なうのでダンス経験がない方でも大丈夫!

ZUMBA 60



○担当インストラクター

鍛冶 IR

○日時/時間

**11/27(日)
15:30~16:30**

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

36名

「ZUMBA」はラテン系音楽とダンスを融合したダンスエクササイズクラスです♪ノリノリな音楽でとにかく楽しみましょう!
どなたでもご参加いただけますのでダンスが初めての方もぜひご参加ください!

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



第4弾①

BODY☆メンテナンス

コンディショニングシリーズ 背骨&骨盤&股関節



○担当インストラクター
雄谷IA

○日時/時間
**11/6(日)
10:15~11:00**

○場所
健都スタジオ

○レッスン料金
**会員 1,350円(税込)
非会員 1,900円(税込)**

○定員

10名

痛みを起こさない身体の使い方を実践します。
自己の気づきを深めます。無理なく気持ち
良く動けます。ラクに動きやすくなります。
しなやかに引き締まります。

グラビティヨガ ~癒しのヨガ~



○担当インストラクター
豊田IA

○日時/時間
**11/21(月)
20:00~21:15**

○場所
健都スタジオ

○レッスン料金
**会員・非会員共通
1,980円(税込)**

○定員

※ポルスター・ベルト
の使用料も含む

○持ち物
・フェイスタオル
・上着など羽織るもの

6名

「辛い・痛い・できない」3つの要素を
取り除き頑張ることなく、ただ重力に
身を任せるヨガ。
十分筋肉を緩めた後に骨格を正確な位置へと
整えます。
今までできなかったポーズも簡単に!

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



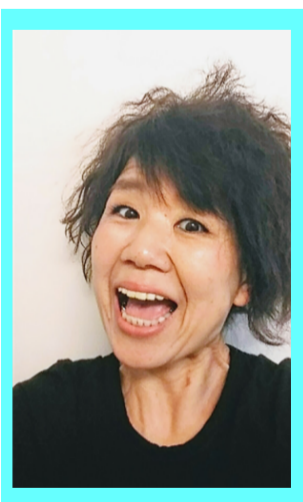
ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第4弾②

BODY メンテナンス☆

メリハリSTYLEメイキング



○担当インストラクター

藤原IR

○日時/時間

**11/9・16(水)
11:55~12:55**

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※時間外・他店舗利用料不要

3,300円/全2回 1,980円/回

※開催初日にご入金ください

※欠席時の返金等はいたしかねます

○定員

10名

姿勢が良くなるとボディラインが整い日常生活が驚くほど楽しくなります。

レッスンでは姿勢測定を行いご自身の身体の歪み(癖)を確認。その後バランスを取るトレーニングを行い「どこをどう動かすのか」という感覚を練習し身体で覚えていきます。動かし方がわかってくるとダンスやヨガ、水泳のレッスンでも身体が軽く動かしやすくなり上達に繋がります

背骨コンディショニング



○担当インストラクター

生駒IR

○日時/時間

**11/30(水)
11:55~12:55**

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

持ち物

スポーツタオル

30名

どなたでもできるシンプルな運動で背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。肩こり、腰痛、膝の痛みから内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、背骨の歪みから発生すると言われてます。これらの体の不調を解決する体操を試みませんか？

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第5弾

FUN! FUN!
WAGAI☆



ヨガピラティス withスモールボール



○担当インストラクター

和貝IR

○日時/時間

11/20(日)

15:25~16:25

○場所

ワークアウトスタジオ

○レッスン料金

会員 1,100円(税込)

非会員 1,650円(税込)

○定員

30名※最少遂行2名

ミニボールを使ってヨガピラティスを行ないます。体のセンター部分も意識する事で、簡単に見えるエクササイズでコアの筋肉が使えるようになり、骨格のアンバランスや猫背などの姿勢改善に繋がります。ミニボールは関節のリリースやエクササイズの補助、関節の安定など様々な要素に使えます。

ファンクショナルステップ

○日時/時間

11/20(日)

14:30~15:10

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

30名

短時間で汗がかけるクラス・ステップクラスの基本から強度難度を少し上げたクラス
シンプルな動きで汗をかきたい方・カロリーを消費したい方にオススメ。

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第6弾

FUN! FUN!
HARANO 



ZUMBA 60 

オリジナルムーブ中級

○担当インストラクター

原野IA

○日時/時間

11/9(水)
13:10~14:10

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○日時/時間

11/23(水・祝)
13:10~14:10

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金※他店舗利用料不要

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

36名

○日時/時間

11/23(水・祝)
11:55~12:40

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

36名

色々なジャンルの曲で踊るクラスです。
全身しっかり動かして、ストレス発散
シェイプアップの60分♪
楽しくはじけましょう!

少し動きに慣れてきたアナタにオススメ!
様々な動きで、気持ちの良い汗がかける!
短時間で楽しめるエアロビクスのクラス

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。
2022年 11月度 健都ウェルネスUPスクール



ガンゼスポーツ吹田健都

4th
ANNIVERSARY

第7弾

FUN! FUN!
Takehara ♪



ストレッチポール&ひめトレ



○担当インストラクター

竹原IR

○日時/時間

**11/23(水・祝)
11:55~12:55**

○場所

健都スタジオ

○レッスン料金

会員・非会員共通

1,100円(税込)

○定員

8名

ストレッチポールを使い身体をほぐし
ひめトレを使い体幹を引き締めます。
たっぷりと呼吸ができるようになり
姿勢もスッキリする事間違いなし!
ひめトレはどなたにも簡単・楽々に行える
体幹トレーニングです。

シンプルステップ

○日時/時間

**11/23 (水・祝)
14:00~14:40**

○場所

ワークアウトスタジオ

○定員

30名

シンプルに動けるから、分かりやすい!
そして、気持ちの良い汗がかける!
同じ動きを繰り返し行えるので、
初めての方も安心してご参加いただけます。
シンプルなステップパターン動作で
構成されたステップクラス