2024年1月　グンゼスポーツ吹田健都　＜深夜早朝営業時間＞プログラムスケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト
23:00				
0:00	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				6:00～6:15
6:00	6:15～6:30	6:15～6:30	6:15～6:30	YOGA
	YOGA	OXIGENO	STRETCHING	
				6:30～7:00
		6:45～7:15	6:45～7:15	AERO
7:00	7:00～7:30	YOGA	FIGHT DO	
	AERO			7:15～7:45
				OXIGENO
		7:45～8:15	7:45～8:15	
8:00	8:00～8:30	AERO	MEGADANZ	8:15～8:30
	OXIGENO		8:30～8:45	FIGHT DO FREE
			INTERVAL TRAINING	
		8:45～9:15		8:45～9:15
9:00	9:00～9:30	ELEVEN	9:00～9:30	LATIN DANCE
	HYPER C		FIGHT DO	

	土曜日		日曜日
	ワークアウト		ワークアウト
20:00		18:00	
21:00		19:00	
22:00		20:00	
23:00		21:00	
0:00	日曜日	22:00	
1:00		23:00	
2:00		0:00	月曜日
3:00		1:00	
4:00		2:00	
5:00		3:00	
6:00	6:00～6:30	4:00	
	FIGHT DO	5:00	
	6:45～7:00	6:00	
	STRETCHING		
7:00		7:00	
	7:45～8:15		
8:00	YOGA	8:00	8 : 00～8:30
	8:30～8:45		OXIGENO
	AERO		
9:00	9:00～9:30	9:00	9:00～9:30
	HYPER C		ELEVEN

【バーチャルレッスン参加方法】

①プログラム表で実施内容と時間を確認

②実施時間になると自動でレッスン開始

③ご自身の体調に合わせてご参加ください。

【バーチャルレッスン注意事項】

※マットを2枚確保するなど他の方の場所取りと思われる行為はご遠慮ください。

※スタジオ扉は換気のために10分以上前から解放している場合もございます。

※スタジオ前通路での入場待ちなどはご遠慮ください。

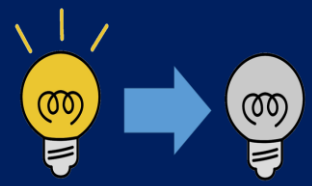
※途中入退場可能です。

※入退場時は他の参加者の方へご配慮ください。

※店舗スタッフ不在の環境下にて実施します。レッスンにリスクがあることを十分に認識いただき自己責任でご参加ください。

※レッスンに使用する機材以外はさわらないでください。

より没入感のあるレッスンをお楽しみいただく為
バーチャルレッスン時のスタジオ照明を消灯します



入退場時など足元にご注意ください

有酸素系	FIGHT DO	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
	AERO	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
ダンス系	MEGADANZ	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
	MEGADANZ FREESTYLE	フリースタイルダンスを集めた自由度の高いダンスプログラム。
	LATIN DANCE	ラテンダンスのジャンルを集めたダンスプログラム。
調整系	OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
	YOGA	心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。
	STRETCHING	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。
HIIT	ELEVEN	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム（HIIT）。
	HYPER C	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム（HIIT）。
	FIGHT DO FREE	FIGHT DOの動作を音に合わせず自分のペースで楽しめるプログラム。
ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	INTERVAL TRAINING	シンプルな動きで体力アップを目的としたインターバルトレーニングプログラム。

レッスン時以外のスタジオ入室は

ご遠慮ください。

レッスン開始10分前より入室いただけます。