2024年2月　グンゼスポーツ吹田健都　<通常営業時間>プログラムスケジュール

月曜日

ワークアウト	健都	プール
10:25～10:40 STRETCHING		
11:00～11:40 ボルドプラ 根本	11:00～11:30 MEGADANZ FREESTYLE	11:00～11:45 親子 スイミング スクール
12:00～12:40 UBOUND 山口		
13:00～13:40 ZUMBA 加藤	13:00～14:00 【有料】 健康運動 療法教室	13:15～13:45 ファンクショナル アクア 山口
14:00～14:40 ｵﾘｼﾞﾅﾙ ｽﾃｯﾌﾟ 和貝		14:15～19:00 キッズ スイミング スクール
15:00～15:30 YOGA		
	16:00～18:00 YTJ キッズ スクール	
18:25～18:40 HYPER C	18:00～19:30 キッズ ダンス スクール	
19:00～19:40 ヨガ＆ ピラティス 豊田		
20:00～20:40 ファンクショナル ムーブ 谷口	26日 20:00～21:15 グラビティヨガ 豊田	
21:00～21:45 MEGADANZ		
22:00～22:15 OXIGENO		

水曜日

ワークアウト	健都	プール
10:25～10:40 STRETCHING		
11:00～11:40 ファンクショナル ムーブ 生駒	11:00～11:40 姿勢改善 体操 藤原	11:00～11:45 親子 スイミング スクール
12:00～12:40 ヒーリング ヨガ 井谷	7日・21日 11:50～12:50 QOL UP トレーニング 中島 / 14・28日 11：55～12:55 ﾒﾘﾊﾘBODY ﾒｲｷﾝｸﾞ 藤原	
13:00～13:40 MEGA DANZ 中島	7日 13:00～13:45 かんたん HIPHOP 生駒	
14:00～14:40 X55 深見		14:00～15:15 成人 ｽｲﾐﾝｸﾞ / 14:15～19:00 キッズ スイミング スクール
15:00～15:30 OXIGENO		
18:25～18:40 FIGHT DO FREE		
19:00～19:40 ヒーリング ヨガ 谷口	19:10～19:40 AERO	
20:00～20:40 ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ 田中		
21:00～21:40 ZUMBA 根本		
22:00～22:15 YOGA		

木曜日

ワークアウト	健都	プール
10:25～10:40 STRETCHING		
11:00～11:40 フィットネス パワーヨガ 北村	11:00～12：00 親子 体操 スクール	1130～12:00 ファンクショナル アクア 別所
12:00～12:40 FIGHT DO 深見		
13:00～13:40 シンプル ステップ 堀田	8日 14:00～15:00 背骨 骨盤 肩甲骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 雄谷	
14:00～14:40 UBOUND 清水	1日 14:00～15:00 膝股関節 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 雄谷	14:15～19:00 キッズ スイミング スクール
15:00～15:30 YOGA		
	16:00～18:00 キッズ チアダンス スクール	
18:25～18:40 ELEVEN		
19:00～19:40 ZUMBA 加藤	19:10～19:40 FIGHT DO	
20:00～20:40 UBOUND 山口	20:00～20:30 HYPER C	
21:00～21:45 POWER	15日 21:00～21:40 グライディング ディスク 小川	
22:00～22:15 OXIGENO		

金曜日

ワークアウト	健都	プール
10:25～10:40 STRETCHING	10:15～11:15 成人ダンス スクール	
11:00～11:40 骨盤 エクササイズ 秋長		11:00～11:45 親子 スイミング スクール
12:00～12:40 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ ｾﾗﾋﾟｰ 松崎	11:45～12:45 【有料】 健康運動 療法教室 / 16日 12:00～12:45 ﾎﾞｰﾙde美姿勢 ※ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ ｾﾗﾋﾞｰ休講 朝山	
13:00～13:40 ZUMBA 八子	2日・16日 13:00～14:00 健康太極拳 朝山	13:15～13:45 アクア トレーニング 清水
14:00～14:40 シンプル ステップ 生駒	9日 14:00～15:00 ZUMBA60 大西(正)	
15:00～15:30 OXIGENO		
18:25～18:40 INTERVAL TRAINING	16:00～20:15 キッズ ダンス スクール	14:15～20:00 キッズ スイミング スクール
19:00～19:40 ファンクショナル ムーブ 小川		
20:00～20:40 FIGHT DO 山口	20:40～20:55 LATIN DANCE	
21:00～21:40 X55 深見		
22:00～22:15 YOGA		

土曜日

ワークアウト	健都	プール
10:25～10:40 STRETCHING		
11:00～11:40 フィットネス パワーヨガ 桂田	11:00～11:30 ELEVEN	
12:00～12:40 FIGHT DO 山口		
13:00～13:40 ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ 田中		
13:55～14:10 INTERVAL TRAINING		9:00～19:00 キッズ スイミング スクール
14:30～15:10 ZUMBA 伊澤		
15:30～16:10 ステップ＆ ボール 雄谷	15:30～16:00 HYPER C	
	15:20～16:20 ZUMBA60 10日 新井 17日 大西(正)	
16:30～17:10 OXIGENO 中島		
17:30～18:10 UBOUND 清水		
18:30～18:45 STRETCHING		

日曜日

ワークアウト	健都	プール
10:15～10:45 YOGA		
11:00～11:15 INTERVAL TRAINING		
11:30～12:10 ZUMBA 高田		
12:30～13:10 UBOUND 田中	12:30～13:10 骨盤 エクササイズ 高田	9:00～15:45 キッズ スイミング スクール
	13：35～13：50 HYPER C	
13:30～14:10 MEGA DANZ 中島	25日 13:20～14:20 ZUMBA60 鍛冶	
14:30～15:10 シンプル ステップ 鍛冶		
15:30～16:00 OXIGENO	11日 15:30～16:30 ﾊﾞﾚｴｸｻｻｲｽﾞ 中島 / 14:00～18:00 YTJ キッズ スクール	
16:20～16:35 ELEVEN		
16:45～17:00 STRETCHING		

<休館日>
毎週火曜日

プログラム定員について	
ツール不使用クラス	40名
ツール使用クラス	30名
アクアプログラム	30名

プールコース制限は
表記スクール時間以外に
プライベートレッスン時に
行う場合がございます

2/12㈪・23㈷は
特別プログラムです

・有料レッスンの予約キャンセルは前日までですと無料です
・発券後キャンセルされた予約は無効ですので受講する際は再発券が必要です

全レッスン予約制です
WEB予約システムのご利用前に
マイページへご登録ください。
※ラディカルバーチャルは予約不要

別途申込が必要なスクール・教室
ラディカルバーチャル
有料レッスン へご参加の際は事前申込が必要

脂肪を燃やす　ボディメイクする　動きを楽しむ　リフレッシュする　メンテナンスする

はじめての方でも安心して参加できます