2024年4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

3/23(土)更新

月曜日

ワークアウト
- 10:10～10:25 STRETCHING
- NEW 10:30～11:20 FIGHT DO エレメント付き 深見
- 11:35～12:15 UBOUND 山口
- NEW 12:30～13:10 ﾖｶﾞ&ﾋﾟﾗﾃｨｽ Fusion 北村
- 13:30～14:10 ZUMBA 加藤
- 14:30～15:10 ｵﾘｼﾞﾅﾙ ｽﾃｯﾌﾟ 和貝
- 15:30～16:00 X55
- 16:00～16:30 YOGA
- 17:30～17:45 HYPER C
- 18:10～18:40 POWER
- 19:00～19:40 ﾖｶﾞ&ﾋﾟﾗﾃｨｽ Fusion 豊田
- 20:00～20:40 ファンクショナルムーブ 谷口
- NEW 21:00～21:40 ﾊﾞﾚｴｽﾄﾚｯﾁ 野村
- 21:50～22:00 OXIGENO

健都
- 11:00～11:30 MEGADANZ
- 12:00～12:30 AERO
- 13:00～14:00 【有料】健康運動療法教室
- 14:40～15:10 OXIGENO
- 18:00～19:30 キッズダンススクール
- 21:00～21:45 FIGHT DO

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 13:15～13:45 ファンクショナルアクア 山口
- 14:15～19:00 キッズスイミングスクール
- 15日 20:15～21:15 ZUMBA60 大西(正)
- 22日 20:00～21:15 ｸﾞﾗﾋﾞﾃｨｺﾖｶﾞ 豊田

水曜日

ワークアウト
- 10:10～10:25 STRETCHING
- NEW 10:30～11:15 MEGADANZ エレメント付き 中島
- 11:30～12：10 ファンクショナルムーブ 生駒
- 12:30～13:10 ヒーリングヨガ 井谷
- 13:30～14:10 X55 深見
- NEW 14:30～15:10 ZUMBA 根本
- 15:30～16:00 FIGHT DO
- 16:00～16:30 OXIGENO
- 17:30～17:45 FIGHT DO FREE
- 18:10～18:40 RADICAL ONE
- 19:00～19:40 ヒーリングヨガ 谷口
- 20:00～20:50 ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ エレメント付き 田中
- NEW 21:05～21:45 UBOUND 田中
- 22:00～22:15 YOGA

健都
- 11:00～11:40 姿勢改善体操 藤原
- 3日・17日 12：00~13：00 QOL UP トレーニング 中島
- 19:10～19:40 AERO
- 20:00～20:30 FIGHT DO
- 21:00～21:45 MEGADANZ

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 10日・24日 11：55~12:55 ﾒﾘﾊﾘBODY ﾒｲｷﾝｸﾞ 藤原
- 14:00～15:15 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ
- 14:15～19:00 キッズスイミングスクール

木曜日

ワークアウト
- 10:10～10:25 STRETCHING
- 10:30～11：10 フィットネスパワーヨガ 北村
- NEW 11:30～12:10 機能改善体操 藤原
- 12:30～13:10 UBOUND 清水
- 13:30～14:10 シンプルステップ 堀田
- 14:30～15:10 FIGHT DO 深見
- 15:30～16:00 MEGADANZ
- 16:00～16:30 YOGA
- 17:30～17:45 ELEVEN
- 18:10～18:40 STEP
- 19:00～19:40 ZUMBA 加藤
- 20:00～20:40 UBOUND 山口
- NEW 21:00～21:50 FIGHT DO エレメント付き 山口
- 22:00～22:15 STRETCHING

健都
- 11:00～12：00 親子体操スクール
- 12:10～13:10 LATIN DANCE
- 13:40～14:10 AERO
- 16:00～18:00 キッズチアダンススクール
- 19:10～19:40 FIGHT DO
- 20:00～20:30 HYPER C
- 21:00～21:45 OXIGENO

プール
- 1130～12:00 ファンクショナルアクア 別所
- 14:15～19:00 キッズスイミングスクール

金曜日

ワークアウト
- NEW 10:30～11:10 ステップ＆ボール 雄谷
- 11:30～12：10 骨盤エクササイズ 秋長
- 12:30～13:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽｾﾗﾋﾟｰ 松崎
- 13:30～14:10 ZUMBA 八子
- 14:30～15:10 シンプルステップ 生駒
- 15:30～16:00 POWER
- 16:00～16:30 OXIGENO
- 17:30～17:45 INTERVAL TRAINING
- 18:10～18:40 RADICAL ONE
- 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
- 21:00～21:40 X55 深見
- 21:50～22:00 YOGA

健都
- 10:15～11:15 成人ダンススクール
- 11:45～12:45 【有料】健康運動療法教室
- 12日・26日 13:00～14:00 健康太極拳 朝山
- 16:00～20:15 キッズダンススクール
- 20:40～20:55 LATIN DANCE
- 12日 21:00～21:40 グライディングディスク 小川

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 13:15～13:45 ファンクショナル 清永
- 14:15～20:00 キッズスイミングスクール

土曜日

ワークアウト
- 10:10～10:25 STRETCHING
- 10:30～11:10 フィットネスパワーヨガ 桂田
- NEW 11:30～12：10 【週替わり】エクササイズ 別表参照
- NEW 12:30～13:10 週替わりラディカル 別表参照
- 13:30～14:10 ZUMBA 伊澤
- NEW 14:30～15:10 ヒーリングヨガ 伊澤
- 15:30～16:10 ステップ＆ボール 雄谷
- 16:30～17:10 OXIGENO 中島
- NEW 17:30～18:10 シンプルステップ 和貝
- 18:20～18:50 POWER

健都
- 11:00～11:30 LATIN DANCE
- 12:00～12:30 FIGHT DO FREE
- 13:00～13:30 AERO
- 15:30～16:00 HYPER C

プール
- 週替わりプログラムはコチラ ⇩
- 13日 12:30 ～13:30 かんたんHIPHOP 生駒
- 9:00～19:00 キッズスイミングスクール

日曜日

ワークアウト
- 10:10～10:25 STRETCHING
- 10:30～11:10 骨盤エクササイズ 高田
- 11:30～12:10 ZUMBA 高田
- 12:30～13:10 シンプルステップ 鍛治
- 13:20～14:20 週替わりウェルネスUP 別紙参照
- NEW 14:30～15:10 ｼﾝﾌﾟﾙﾑｰﾌﾞ 鍛治
- NEW 15:30～16:15 MEGADANZ エレメント付き 中島
- 16:30～17:00 RADICAL ONE

健都
- 10:40～11:10 AERO
- 11:40～12:10 FIGHT DO
- 12:40～13:10 OXIGENO
- 13：35～13：50 HYPER C
- 14:00～18:00 YTJ キッズスイミングスクール

プール
- 21日 11:15～12:15 ボールde姿勢改善 藤原
- 9:00～15:45 キッズスイミングスクール

スタジオ内で場所取りもしくは場所取りと思われる行為はご遠慮ください

4/27㊏~5/6㊊は GW特別プログラムです

プログラム案内

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

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

＜休館日＞
毎週火曜日

・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

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

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。

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