

ゴールデンウィーク(2024.4/27±~5/6月) グンゼスポーツ吹田健都特別プログラムスケジュール

4/20±更新

Main schedule grid showing classes from 10:00 to 19:00 across days 27 to 6. Columns include dates, times, and class names like STRETCHING, ZUMBA, and RADICAL ONE.

Summary section with icons for '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'. Includes a table for special programs and a note about the 4/27 (Sat) 11:30-12:00 class.

4/27 (土) 11:30~12:00 リラックスボール 担当\*山口 ストレッチボールで簡単リラクセス

QR code and text for '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登録ください。' with a QR code image.

Table listing program details: プログラム定員について (40名), ツール使用クラス (30名), ツール使用プログラム (30名).

4/29(月)15:30~16:30 セルフスクリリンパ 担当\*和具

4/29(月)12:00~5/6(月)13:15 アクアトレーニング 担当\*田中

5/1(水)12:00~13:00 QOLUPトレーニング 担当\*中島

5/2(木)13:00~13:45 ヲウガ G.W.Ver 担当\*堀田

4/27(土)~29(月)か受付中 5/1(水)~6(月)分 4/25(水)0:00頃~

4/27(土)11:00~29(月)12:30 アクティブ ミットネス 担当\*正進会館

4/27(土)12:15~13:15 UBOUND60 担当\*山口&清水

4/28(日)13:20~14:20 ZUMBA60 担当\*鍛冶

4/29(月)11:15~12:15 FIGHT DO60 担当\*深見&山口

5/1(水)13:30~14:10 フィットネスパワーヨガ担当\*井谷

5/1(水)13:20~14:20 ストレッチボール&ひめトレ 担当\*竹原

5/2(木)10:45~11:15 機能改善水中ウォーキング 担当\*別所

5/2(木)20:00~20:40 UBOUND 担当\*清水

5/3(金)12:30~13:00 アクアトレーニング 担当\*清水

5/3(金)11:25~12:15 膝関節周リ筋力向上のストレッチ

5/4(土)11:20~12:20 日舞STYLE 担当\*英流煌史

5/3(金)14:30~15:30 はじめてバレエ 担当\*中島

5/4(土)14:30~15:15 クロールレベルUPレッスン 担当\*KAZU

5/5(日)13:25~14:35 ZUMBA70 担当\*鍛冶&高田

5/6(月)10:30~11:10 ラディカルパワー 担当\*田中

5/6(月)15:25~16:25 機能改善ストレッチ 担当\*和具