

2025年11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

健康

マシンジム

プール

10:10～10:25

STRETCHING

10:30～11:10

HIPHOP

11:00

生駒

11:00～11:45

YOGA

11:25～12:05

FIGHTDO

西川

12:20～13:00

30分&15分
Fusion

北村

12:20～12:50

ELEVEN

100～200

アクアトレーニング

藤本

12:30～13:00

親子
スイミング
スクール

13:15～14:00

ZUMBA45

ミーナ

13:10～14:10

【有料】
健康運動
療法教室

14:15～14:55

体調改善
運動

和貝

15:15～15:45

YOGA

16:15～16:45

HYPER C

16:00～18:45

キッズ
クラシック
バレエ
スクール

17:15～17:45

OXIGENO

18:00～19:30

キッズ
ダンス
スクール

19:00～19:40

30分&15分
Fusion

豊田

20:00～20:40

バレエ
エクササイズ

野村

20:15～20:30

FIGHTDO FREE

17日
20:00～21:15

グラビティ
ヨガ

豊田

20:00～20:30

【週替り】
AQUA

別表参照

20:55～21:40

UBOUND45

山口

21:50～22:05

OXIGENO

10日

20:55～21:55

はじめて
バレエ

野村

水曜日

ワークアウト

健康

マシンジム

プール

Stretch
～お風呂のひと時～

10:30～11:10

ファンクショナル
エアロ

生駒

11:00～11:40

姿勢改善
体操

藤原

11:30～12:00

トレーニング&ボール

山口

12:20～13:00

UBOUND

山口

13:15～14:00

ZUMBA45

根本

14:15～15:00

ヒーリング
ヨガ

井谷

15:15～15:45

X55

16:15～16:45

FIGHT DO

16:00～17:00

キッズ
体操スクール

17:00～17:15

STRETCHING

17:30～17:45

INTERVAL TRAINING

18:10～18:40

RADICAL ONE

19:00～19:40

シンプル
エアロ

三宮

19:00～19:45

ヒーリング
ヨガ

谷口

20:00～20:40

シンプル
ステップ

三宮

20:00～20:40

FIGHTDO

藤本

20:55～21:40

RADICAL
POWER45

田中

21:50～22:05

STRETCHING

木曜日

ワークアウト

健康

マシンジム

プール

10:10～10:25

STRETCHING

10:30～11:10

フィットネス
パワーヨガ

北村

11:00～11:10

GUNZE体操

11:30～12:10

機能改善
体操

藤原

12:25～13:10

FIGHTDO45

山口

13:30～14:10

シンプル
ステップ

堀田

14:30～15:10

MEGADANZ

下山

15:30～16:00

POWER

16:00～18:30

キッズ
空手
スクール

16:00～1830

キッズ
チアダンス
スクール

18:55～19:40

ZUMBA45

ミーナ

19:00～19:30

YOGA

20:00～20:40

RADICAL
POWER

藤本

21:00～21:40

UBOUND

藤本

21:55～22:10

YOGA

金曜日

ワークアウト

健康

マシンジム

プール

10:30～11:10

ステップ&
ボール

雄谷

11:30～12:15

骨盤
エクササイズ

秋長

12:30～13:10

ホリデー
エクササイズ

松崎

13:30～14:10

RADICAL
POWER

田中

14:30～15:10

シンプル
ステップ

生駒

15:30～16:00

FIGHT DO

16:15～16:45

HYPER C

17:30～17:45

AERO

17:45～18:00

STRETCHING

18:10～18:40

BODY WEIGHT
TRAINING

19:00～19:45

ZUMBA45

園分

20:00～20:40

FIGHTDO

西川

21:00～21:30

ELEVEN

21:50～22:05

STRETCHING

土曜日

ワークアウト

健康

マシンジム

プール

10:10～10:25

STRETCHING

10:30～11:10

フィットネス
パワーヨガ

桂田

11:25～12:05

オリジナル
ステップ

和貝

12:25～13:10

【週替り】
エクササイズ
RADICAL

別表参照

13:30～14:10

ヒーリング
ヨガ

伊澤

14:30～15:15

ZUMBA45

伊澤

15:30～16:10

ステップ&
ボール

雄谷

16:30～17:15

X55 45

17:30～18:00

BODY WEIGHT
TRAINING

18:20～18:50

POWER

19:00

初めての方でも安心して参加できます

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

日曜日

ワークアウト

健康

マシンジム

プール

10:30～11:10

骨盤
エクササイズ

高田

11:30～12:10

ZUMBA

高田

12:25～13:05

シンプル
ステップ

鍛冶

14:35～15:15

かんたん
エアロ

鍛冶

15:30～16:15

【週替り】
RADICAL
プログラム

別紙参照

16:30～17:00

OXIGENO

18:00

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。

・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

・発券後キャンセルした予約は無効ですので受講には再発券が必要です

・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

11月3日（月・祝）、24日（月・祝）
特別プログラムです

<休館日>
毎週火曜日

シナジー
プログラム案内

バーチャル
プログラム案内

プログラム案内

プログラム定義について

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