

2025年11月 ウェルネスUPスクール スケジュール (特別有料プログラム)

美姿勢バレトレ

11/1(土) 13:25~14:25

場所 健都スタジオ 定員 10名
最小遂行3名

参加費
OPSION会員 ¥1,650円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,870円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 野村

バレエのトレーニング要素を取り入れ、ストレッチポールなど簡単なツールも使って、ストレッチや筋トレによって、しなやかに美しい姿勢づくりを行います。

機能改善ストレッチ

11/3(月・祝) 15:15~16:15

場所 健都スタジオ 定員 10名
最小遂行5名

参加費
OPSION会員 ¥1,100円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,320円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 和貝

ボールやストレッチポール等を使用し全身のストレッチを行います。肩こり解消姿勢改善・疲労回復などの効果が期待できるプログラムです。

メリハリSTYLEメイキング

11/12・26(水) 11:50~13:00

場所 健都スタジオ 定員 10名

参加費
OPSION会員 ¥3,300円(税込)/2回
1,980円(税込)/回
OPSION会員外 ¥3,960円(税込)/2回
2,200円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 藤原

姿勢が良くなるとボディラインが整い日常生活が驚くほど楽になります。レッスンでは姿勢測定を行い身体の歪み(癖)を確認。その後バランスを取るトレーニングを行い「どこをどう動かすのか」という感覚を練習し身体で覚えていきます。動かし方がわかってくるとダンスやヨガ、水泳のレッスンでも身体が軽く動かしやすくなり上達に繋がります。

グラビティヨガ

11/17(月) 20:00~21:15

場所 健都スタジオ 定員 6名

参加費
OPSION会員 ¥1,980円(税込)/回
OPSION会員外 ¥3,080円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
※ポルスターベルトの使用料も含む

持ち物 フェイスタオル
上着など羽織るもの

担当 豊田

「辛い・痛い・できない」3つの要素を取り除き頑張ることなく、ただ重力に身を任せるヨガ。十分筋肉を緩めた後に骨格を正確な位置へと整えます。今までできなかったポーズも簡単に！

グライディングディスク

11/20(木) 19:00~19:40

場所 健都スタジオ 定員 8名
最小遂行2名

参加費
OPSION会員 ¥1,100円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,320円(税込)/回
非会員 ¥1,650円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 小川

直径約22cmの円盤に手や足を乗せて様々な方向に床をグライド(滑ら)して行うトレーニングです。関節の角度や動くスピードを変えて負荷や強度をコントロールします。360°使った丸く滑らかでダイナミックな動きによって可動域の広がりを感じ、筋肉の収縮をスムーズにし活動量を高めていきましょう。

クラブ QOL UP運動教室

11/5・19(水) 12:15~13:15

場所 健都スタジオ 定員 10名

参加費
OPSION会員 ¥2,750円(税込)/2回
1,650円(税込)/回
OPSION会員外 ¥3,300円(税込)/2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
初回限定 ¥1,100円(税込) ※お一人様1回限り

担当 スタッフ

カラダの不調を感じている方や病後療養後のリハビリがしたい方向けに国立循環器病センター監修プログラムを基としQOL UP(生活の質の向上)を目的とした健康教室です。運動が苦手な方も無理なくご参加いただけます。トレーニングで使用するチューブを初めての方はショップにてご購入ください。トレーニングチューブ ¥2,200円(税込) OPSION会員割10%OFF

オイルリンパセルフマッサージ

11/27(木) 12:15~13:00

場所 健都スタジオ 定員 10名

参加費
OPSION会員 ¥1,650円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,870円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
※ベビーオイル・タオルセットの使用料含む

担当 井上

リンパの流れをスムーズにしデトックス効果を目的とした健康促進クラスです。身体のお廃物除去を行う事で疲労、冷え、むくみ免疫力低下などの症状を予防、改善します。ご自身でマッサージを行い実感するプログラム。
※参加にはレッスンで使用するオイルやバスタオル、フェイスタオルの利用料を含みます。オスミンの提供・タンクトップ＆ハーフパンツ(貸衣装は全席に揃っています)

はじめてバレエ

11/10(月) 20:55~21:55

場所 健都スタジオ 定員 10名
最小遂行3名

参加費
OPSION会員 ¥1,650円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,870円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 野村

様々なダンスの礎となるクラシックバレエ。バレエの基礎を用いたストレッチでカラダをほぐしセンターレッスンを行ないます。基礎クラスですので初心者の方も無理なくご参加いただけます。

ZUMBA60

11/23(日) 13:20~14:20

場所 ワークアウトスタジオ 定員 40名

参加費
OPSION会員 ¥1,100円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,320円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 新井

様々な音楽とダンスステップを融合させたダンスフィットネスプログラムです。ステップができなくても問題なし！音楽を全身で感じて楽しく動きましょう。

ZUMBA60

11/30(日) 13:20~14:20

場所 ワークアウトスタジオ 定員 40名

参加費
OPSION会員 ¥1,250円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,350円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 鍛冶

「ZUMBA」はラテン系音楽とダンスを融合したダンスエクササイズクラスです♪ノリノリな音楽でとにかく楽しみましょう！どなたでもご参加いただけますのでダンスが初めての方もぜひご参加ください！

ディスコワールド

11/16(日) 13:20~14:20

場所 ワークアウトスタジオ 定員 40名

参加費
OPSION会員 ¥1,100円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,320円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 高田

70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジ！ZUMBAよりも強度は低め！誰でも参加できる！ディスコファンからディスコを知らない方にも！自然に身体を動かし楽しく出来るダンスエクササイズ♪

キックボクシング

毎週(木) 19:50~20:50

場所 健都スタジオ 定員 8名

参加費
OPSION会員 ¥1,650円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,870円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 門田

巷で人気上昇中のキックボクシング🥊ミット打ちやキックはストレス解消できる爽快感たっぷり！汗もしっかりといて体幹トレーニングもあるのでダイエットにもオススメ！さらに！！肩こり予防や腰痛改善にも効果が期待できるスポーツです

中級クロール

11/3(月) 13:15~14:00

場所 プール1・2コース 定員20名

参加費
OPSION会員 無料
OPSION会員外 ¥880円(税込)/回
※オプション会員以外の方はマイページの「有料」からお申込ください。
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 藤本

クロール50mを目標に練習するプログラム。無駄のないリラックスしたフォームや、息継ぎの方法など、長く泳ぐためのクロールの完成をめざす、クロールを25mを泳げる方に向けてステップアップクラス。

初級スイム

11/10・17(月) 13:15~14:00

場所 プール1・2コース 定員 10名

参加費
OPSION会員 ¥550円(税込)/回
OPSION会員外 ¥880円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 藤本

クロール25mを目標に練習するプログラム。まずはキック力の強化と呼吸動作の習得、腕のかき方や泳ぐ際の姿勢を確認しながらクロールの完成をめざし練習します。

チャレンジバタフライ

11/24(月・祝) 13:15~14:00

場所 プール1・2コース 定員10名

参加費
OPSION会員 ¥880円(税込)/回
OPSION会員外 ¥1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要

担当 藤本

今よりも楽に格好よくバタフライが泳げる様になりたいと思っている方！ぜひ、一緒に練習しましょう！うねりなどバタフライ特有の動きで難しいと思われるポイントを練習します！

UBOUND

presented by T.YAMAGUCHI A.TANAKA

Thanks 7th Anniversary
おかげさまでグンゼスポーツ吹田健都店は7周年を迎えました。

Special Thanks Program

【日程】2025年11月24日(月・祝)
【時間】14:30 ~ 15:30 (60min)
【場所】ワークアウトスタジオ
【参加費】オプション会員 880円
オプション未加入会員/ビクター 1,100円
※他店舗、ビクターの方は別途、施設利用料をいただきます
※当日キャンセルは参加費全額をご納入いただきます。
【申込】10月25日(土) 0:00 マイページより

- 開催日前日営業終了までに参加者がいない場合や実施24時間前時点で最小遂行人数に満たない場合は原則中止とします
※ウェルネスUPスクールはWEB予約制限本数に含まれません
受講希望の際は早めにご予約を！
- 予約・入金・受講について ◀全レッスン予約制▶
 - ・レッスン受講までにご予約ください
 - ・レッスン前日までの予約キャンセルは無料です
 - ・会員外の方は電話にてご予約ください
※本人様分のみご予約可
※参加には参加費と施設利用料が必要です
〈施設利用料〉 1,100円…レッスン前後30分 2,040円…終日利用可
参加費はレッスン受講当日のレッスン開始時刻までにフロントにてお支払いください
 - ・当日キャンセルや無断キャンセルは参加費を全額請求します
※予約ミス等ないようにご注意ください