

2026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				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	ワークアウト	健都	マシンジム	プール	
10:00	10:30~11:10 HIPHOP	10:30~11:40 icca (マンドレ)ライ			10:30~11:10 ファンクショナル エアロ	10:30~11:10 姿勢改善 体操	11:00~11:45 生駒 藤原		10:30~11:10 フィットネス パワーヨガ	10:30~11:40 足腰らく楽 ステップ	11:00~11:45 icca (マンドレ)ライ	10:20~11:30 筋筋 トレーニング		10:30~11:10 GUNZE体操	11:00~11:45 親子 スイミング スクール		10:30~11:10 骨盤 エクササイズ	10:10~10:25 STRETCHING	10:30~11:10 フィットネス パワーヨガ	9:00~12:00 icca (マンドレ)ライ	10:25~11:05 MEGA DANZ (ワークアウト)		10:30~11:10 骨盤 エクササイズ	10:25~11:05 MEGA DANZ (ワークアウト)	9:00~12:00 キッズ スイミング スクール
11:00	11:25~12:05 FIGHTDO	16日 背骨 コンディショニング			11:25~12:10 11・25・25 ヒーリング ヨガ	11:25~12:30 メリハリ STYLE メイキング	11:25~12:55 親子 スイミング スクール		11:25~12:30 11・25・25 機能改善 体操	11:25~12:25 ストレッチ	11:30~12:00 icca (マンドレ)ライ	11:30~12:15 ※要別途登録 骨盤 エクササイズ	11:00~11:45 北村	11:25~12:05 GUNZE体操	11:30~12:00 親子 スイミング スクール	11:25~12:05 21日 ZUMBA 60	11:10~12:10 桂田	11:25~12:05 ZUMBA	11:30~12:10 吉見	11:25~12:05 高田	8日のみ 8日のみ	11:25~12:05 X 5 5	11:25~12:05 吉見	12:00~12:45 キッズ スイミング スクール	
12:00	12:20~13:00 ヨガ& ピラティス Fusion	12:20~12:50 ELEVEN	12:25~13:05 引き締め トレーニング		12:25~13:05 UBOUND	12:25~13:10 上半身 トレーニング	12:30~13:00 生駒 藤原		12:25~13:10 FIGHTDO 45	12:25~13:10 アクア ウォーキング	12:30~13:45 icca (マンドレ)ライ	12:30~13:45 【有料】 健康運動 療法教室	12:25~13:10 山口	12:25~13:10 19日 オイルリンパ セルフ マッサージ 井上	12:25~13:10 骨盤 エクササイズ	11:45~12:45 秋長	12:25~13:10 和良	12:25~13:10 ZUMBA	12:25~13:10 新井	12:25~13:05 高田	12:25~13:05 親子 スイミング スクール	12:25~13:15 シンプル ステップ	12:25~13:15 アクアウォーキング 八坂・鶴房	12:00~12:45 キッズ スイミング スクール	
13:00	13:15~14:00 ZUMBA 45	13:10~14:10 【有料】 健康運動 療法教室	13:15~14:00 2日・16日 初級スイム	13:20~14:05 藤本	13:10~14:20 icca (マンドレ)ライ	13:20~14:50 ZUMBA 45	13:20~14:05 根本	13:20~14:50 UBOUND	13:20~14:50 ファンクショナル アクア	13:30~14:10 icca (マンドレ)ライ	13:30~14:10 5日・12日 大人から はじめる ダンス 下山	13:30~14:10 シンプル ステップ	13:30~14:10 山口	13:30~14:10 骨盤 エクササイズ	13:30~14:10 秋長	13:30~14:10 【有料】 健康運動 療法教室	13:30~14:10 和良	13:30~14:10 ZUMBA	13:30~14:10 田中	13:30~14:10 高田	13:20~14:20 シンプル ステップ	13:20~14:20 アクアウォーキング 八坂・鶴房	13:20~15:30 キッズ スイミング スクール		
14:00	14:15~14:55 体調改善 運動	14:30~15:40 チャレンジ バタフライ	14:20~15:00 RADICAL POWER	14:20~15:00 和良	14:30~15:40 icca (マンドレ)ライ	14:30~15:40 ZUMBA 45	14:30~15:40 別所	14:30~15:40 RADICAL POWER	14:30~15:40 田中	14:30~15:40 icca (マンドレ)ライ	14:30~15:40 5日・12日 大人から はじめる ダンス 下山	14:30~15:40 シンプル ステップ	14:30~15:40 堀田	14:30~15:40 骨盤 エクササイズ	14:30~15:40 山口	14:30~15:40 icca (マンドレ)ライ	14:30~15:40 AERO	14:30~15:40 伊澤	14:30~15:40 ZUMBA 45	14:30~15:40 伊澤	14:30~15:40 かんたん エアロ	14:00~15:10 icca (マンドレ)ライ	13:20~15:30 キッズ スイミング スクール		
15:00	15:15~15:45 YOGA	14:55~15:55 23日	15:15~15:45 HYPER C	15:15~15:45 和良	15:15~15:45 icca (マンドレ)ライ	15:15~15:45 X 5 5	15:15~15:45 OXIGENO	16:00~17:00 キッズ 体操スクール	16:15~16:45 FIGHTDO	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 icca (マンドレ)ライ	15:30~16:00 OXGENO	15:30~16:00 icca (マンドレ)ライ	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 FIGHTDO	15:30~16:00 FIGHTDO	15:30~16:00 伊澤	15:30~16:00 ZUMBA 45	15:30~16:00 伊澤	15:30~16:15 かんたん エアロ	14:35~15:15 icca (マンドレ)ライ	15:30~16:15 キッズ スイミング スクール			
16:00	16:00~18:45 キッズ クラシック バレエ スクール	17:15~17:45 HYPER C	17:15~17:45 機能改善 ストレッチ	17:15~17:45 和良	17:15~17:45 OXIGENO	17:15~17:45 FIGHTDO	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:00~17:15 キッズ 体操スクール	16:15~16:45 OXGENO	15:25~15:55 OXGENO	15:25~15:55 icca (マンドレ)ライ	15:25~15:55 OXGENO	15:25~15:55 icca (マンドレ)ライ	15:25~15:55 OXGENO	15:25~15:55 FIGHTDO	15:25~15:55 伊澤	15:25~15:55 ZUMBA 45	15:25~15:55 伊澤	15:25~15:55 X 5 5	15:25~15:55 45	15:25~15:55 45	15:25~15:55 45			
17:00	18:00~19:30 キッズ ダンス スクール	18:00~19:40 RADICAL ONE	19:00~19:40 RADICAL ONE	19:00~19:40 豊田	19:00~19:40 icca (マンドレ)ライ	19:00~19:40 ヒーリング エアロ	19:00~19:40 三宮	19:00~19:40 ヒーリング エアロ	19:00~19:40 谷口	19:00~19:40 icca (マンドレ)ライ	19:00~19:40 ZUMBA 45	19:00~19:40 ミーナ	19:00~19:40 ZUMBA 45	19:00~19:40 国分	19:00~19:40 FIGHTDO	19:00~19:40 西川	19:00~19:40 OXIGENO	19:00~19:40 川添	19:00~19:40 BODY WEIGHT TRAINING	19:00~19:40 POWER	19:00~19:40 POWER	19:00~19:40 POWER			
18:00	19:00~19:40 ヨガ& ピラティス Fusion	19:00~19:40 豊田	20:00~21:15 20:15~20:30 16日	20:00~20:30 グラビティ ヨガ	20:00~21:15 野村	20:00~20:30 【週替り】 AQUA	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~21:00 キッズ スイミング スクール	20:00~20:40 FIGHTDO	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:50 icca (マンドレ)ライ	20:00~20:50 RADICAL POWER	20:00~20:50 icca (マンドレ)ライ	20:00~20:50 RADICAL POWER	20:00~20:50 FIGHTDO	20:00~20:50 西川	20:00~20:50 OXIGENO	20:00~20:50 KAZU	20:00~20:50 レベル アップ スイム	20:00~20:50 KAZU	20:00~20:50 KAZU	20:00~20:50 KAZU			
19:00	20:00~20:40 バレエ エクササイズ	20:00~20:40 FIGHT DO FREE	20:00~21:15 16日	20:00~20:40 グラビティ ヨガ	20:00~20:40 野村	20:00~20:40 【週替り】 AQUA	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~21:00 キッズ スイミング スクール	20:00~20:40 FIGHTDO	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:50 icca (マンドレ)ライ	20:00~20:50 RADICAL POWER	20:00~20:50 icca (マンドレ)ライ	20:00~20:50 RADICAL POWER	20:00~20:50 FIGHTDO	20:00~20:50 西川	20:00~20:50 ELEVEN	20:00~20:50 ストレッチ	20:00~20:50 KAZU	21:00~21:45 メンテナンスする	20:00~20:50 KAZU	20:00~20:50 KAZU	20:00~20:50 KAZU		
20:00	20:55~21:40 バレエ エクササイズ	20:55~21:55 JAZZ ダンス	21:50~22:05 OXIGENO	21:50~22:05 STRETCHING	21:50~22:05 野村	21:50~22:05 JAZZ ダンス	21:50~22:05 RADICAL POWER	21:50~22:05 キッズ スイミング スクール	21:50~22:05 FIGHTDO	21:50~22:05 RADICAL POWER	21:50~22:05 icca (マンドレ)ライ	21:50~22:05 RADICAL POWER	21:50~22:05 icca (マンドレ)ライ	21:50~22:05 RADICAL POWER	21:50~22:05 FIGHTDO	21:50~22:05 西川	21:50~22:05 STRETCHING	21:50~22:05 KAZU	21:50~22:05 メンテナンスする	21:50~22:05 KAZU	21:50~22:05 KAZU	21:50~22:05 KAZU			
21:00	21:50~22:05 UBOUND 45	21:50~22:05 OXIGENO																							
22:00																									

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

2月11日(水) / 2月23日(月)
祝日 10:00~18:00短縮営業

<休館日>
毎週火曜日

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



プログラム案内について
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