

2026年1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		10:10~10:25 STRETCHING																							
10:30~11:10	HIPHOP		10:30~11:20 5日 リズムヨガ ポール 雄谷		10:30~11:10 ファンクショナル エアロ		バランス トレーニング		10:30~11:10 フィットネス パワーヨガ				10:30~11:10 足腰らく楽 ステップ &ボール		10:30~11:15 MEGADANZ						10:30~11:10 フィットネス パワーヨガ		10:25~11:05 MEGA DANZ (ワークアウト) 吉見		
11:00	11:25~12:05 FIGHTDO	11:00~11:45 YOGA		親子 スイミング スクール	11:00~11:40 姿勢改善	11:00~11:10 GUNZE体操		11:00~11:45 北村		11:00~11:10 GUNZE体操			11:00~11:45 親子 スイミング スクール			11:00~11:45 親子 スイミング スクール				11:00 桂田	11:25~12:05 オリジナル ステップ	11:25~12:05 X 5 5		9:00~12:00 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	引き締め トレーニング	12:30~13:00 アクア トレーニング	11:30~12:00 体操	12:15~13:15 QOL up トレーニング	11:50~13:00 14日・28日	11:30~12:10 機能改善 体操	11:30~12:10 藤原	11:30~12:10 ストレッチ	11:30~12:00 アクア トレーニング		11:30~12:15 骨盤 エクササイズ		11:45~12:45 【有料】 健康運動 療法教室	11:55~12:25 アクア ウォーキング	11:55~12:25 アクア ウォーキング	11:55~12:25 アクア ウォーキング	11:55~12:25 アクア ウォーキング	11:55~12:25 アクア ウォーキング	12:00 和良	12:25~13:05 シンプル ステップ	18日のみ	12:00~12:45 親子 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 5日・19日 初級スイム	13:15~14:00 ZUMBA 45	12:25~13:10 メリハリ STYLE メイキング	12:15~12:45 上半身 トレーニング		12:25~13:10 FIGHTDO 45	12:25~13:10 藤原	12:25~13:10 はじめて スイム	12:15~12:45 はじめて スイム		12:30~13:10 ボディ メンテナンス セラピー			12:35~13:05 はじめて スイム	12:35~13:05 はじめて スイム	12:35~13:05 はじめて スイム	12:35~13:05 はじめて スイム	12:35~13:05 はじめて スイム	12:25~13:10 【週替り】 エクササイズ RADICAL	12:30~13:00 HYPER C	12:30~13:00 ストレッチ	12:55~13:15 アクアウォーキング	
14:00	14:15~14:55 体調改善 運動		14:15~14:55 12日 チャレンジ バタフライ	14:15~15:00 ヒーリング ヨガ	14:15~15:00 UBOUND		14:00~15:15 成人 スイミング スクール	14:30~15:10 MEGA DANZ	14:30~15:10 下山	14:30~15:10 MEGA DANZ		14:30~15:10 シンプル ステップ		14:30~15:10 シンプル ステップ		14:30~15:10 シンプル ステップ	14:30~15:10 シンプル ステップ	14:30~15:10 シンプル ステップ	14:30~15:10 シンプル ステップ	14:30~15:10 シンプル ステップ	14:00 伊澤	14:35~15:15 かんたん エアロ	14:30~15:15 MEGADANZ	13:20~15:30 キッズ スイミング スクール	
15:00	15:15~15:45 YOGA	15:15~16:15 12日 機能改善 ストレッチ		15:15~15:45 X55	15:15~15:45 X55			15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER		15:30~16:00 POWER		15:30~16:00 POWER		15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER	15:30~16:00 POWER	15:00 伊澤	15:30~16:15 【週替り】 RADICAL			
16:00	16:00~18:45 キッズ クラシック バレエ スクール	16:15~16:45 HYPER C		16:00~17:00 キッズ スイミング スクール	16:15~16:45 FIGHT DO		16:00~17:00 キッズ スイミング スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール		16:00~18:30 キッズ 空手 スクール		16:00~18:30 キッズ 空手 スクール		16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00~18:30 キッズ 空手 スクール	16:00 雄谷	16:30~17:00 OXIGENO			
17:00	17:15~17:45 OXIGENO			17:00~17:15 STRETCHING	17:00~17:15 STRETCHING		17:00~17:15 キッズ スイミング スクール	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING		17:30~17:45 INTERVAL TRAINING		17:30~17:45 INTERVAL TRAINING		17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:30~17:45 INTERVAL TRAINING	17:00 川添	17:30~17:45 AERO			
18:00	18:00~19:30 キッズ ダンス スクール			18:10~18:40 RADICAL ONE	18:10~18:40 RADICAL ONE		18:00~19:30 キッズ スイミング スクール	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45		18:55~19:40 ZUMBA 45		18:55~19:40 ZUMBA 45		18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:55~19:40 ZUMBA 45	18:00 雄谷	18:20~18:50 POWER			
19:00	19:00~19:40 ヨガ& ピラティス Fusion	19:00~19:40 キッズ ダンス スクール		19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 シンプル エアロ		19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00~19:30 ZUMBA 45		19:00~19:30 ZUMBA 45		19:00~19:30 ZUMBA 45		19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00~19:30 ZUMBA 45	19:00 豊田	19:00~19:40 ヒール ヨガ				
20:00	20:00~20:40 バレエ エクササイズ	20:15~20:30 FIGHT DO FREE	20:00~21:15 26日 グラビティ ヨガ	20:00~20:40 【週替り】 AQUA	20:00~20:40 シンプル ステップ		20:00~20:40 キッズ スイミング スクール	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER		20:00~20:40 RADICAL POWER		20:00~20:40 RADICAL POWER		20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00~20:40 RADICAL POWER	20:00 野村	20:00~20:40 FIGHTDO			
21:00	20:55~21:40 UBOUND 45	20:55~21:55 5日 19日 J A Z Z ダンス	20:55~21:55 5日 19日 J A Z Z ダンス	20:55~21:40 RADICAL POWER 45	20:55~21:40 RADICAL POWER 45		20:55~21:40 RADICAL POWER 45	21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND		21:00~21:40 UBOUND		21:00~21:40 UBOUND		21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND	21:00~21:40 UBOUND	21:00 山口	21:00~21:40 ストレッチ			
22:00	21:50~22:05 OXIGENO			21:50~22:05 STRETCHING	21:50~22:05 STRETCHING		21:50~22:05 STRETCHING	21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA		21:55~22:10 YOGA		21:55~22:10 YOGA		21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA	21:55~22:10 YOGA	21:50 野村	21:50~22:05 STRETCHING			

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。



- ・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。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

新年営業開始 1月4日@ 10:00~18:00  
1月12日@ 10:00~18:00短縮営業

<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



- 事前申込と当日入金が必要
- ラディカルバーチャル
- ※オプション登録・予約不要
- シナジープログラム/アクアウォーキング
- ※オプション登録・予約不要
- 別途申込が必要なスクール・教室

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

- 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