

2026年2月

## グンゼスポーツ吹田健都 &lt;深夜早朝営業時間&gt; プログラムスケジュール

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト
23:00			
0:00	火曜日	木曜日	金曜日
1:00			土曜日
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			
6:00			
6:30~7:00	6:30~7:00	6:30~7:00	6:30~7:00
<b>OXIGENO</b>	<b>YOGA</b>	<b>OXIGENO</b>	<b>YOGA</b>
7:00			
7:15~7:45	7:15~7:45	7:15~7:45	7:15~7:45
<b>AERO</b>	<b>OXIGENO</b>	<b>FIGHTDO</b>	<b>AERO</b>
8:00			
8:00~8:30	8:00~8:30	8:00~8:30	8:00~8:30
<b>OXIGENO</b>	<b>MEGADANZ</b>	<b>LATIN DANCE</b>	<b>FIGHTDO</b>
9:00			
9:00~9:30	9:00~9:30	9:00~9:30	9:00~9:30
<b>POWER</b>	<b>HYPERC</b>	<b>FIGHTDO</b>	<b>OXIGENO</b>

入退場時など足元にご注意ください

**映像プログラムとは**

世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる  
映像プログラムで「ラディカルバーチャル」という新感覚フィットネスです。  
迫力の映像と音楽で、最先端のライフレッスンが  
瞬間の中で周りを気にせずお楽しみいただけます。

**初心者の方も気軽に参加できる**

これからフィットネスを始めたい方、体力に自信の無い方にも  
安心して参加できる内容です。

**多彩なプログラムジャンル**

キックボクシング、ダンス、ヨガ、筋力トレーニングなど  
18種類の豊富なプログラムが用意されています。

**OXIGENO**

なじりや柔軟運動を中心に柔軟性・筋肉調整・  
骨盆改善・ハインズ改善などを高め、身体の柔軟性、  
協調性を養っていきます。日常生活に必要な動きが  
容易になり、性別問わず年代問わずのけのリスクを  
減らすことができます。

**MEGADANZ**

シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュなどの  
効果はもちろんですが、様々な範囲のダンスが楽しめます。  
世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスし、  
シンプルな動きとダイナミックなレンジでエクササイズ!

**FIGHT DO**

動きはシンプルかつダイナミック!  
有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、  
全身の筋力・持久力・強度性・柔軟性を  
効率的に向上させることができます。

土曜日	日曜日
ワークアウト	ワークアウト
20:00	20:05~20:20
<b>FIGHT DO FREE</b>	<b>FIGHT DO</b>
21:00	
22:00	
23:00	
0:00	日曜日
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	7:00~7:30
<b>MEGADANZ</b>	<b>OXIGENO</b>
8:00	8:00~8:30
<b>OXIGENO</b>	<b>FIGHT DO</b>
9:00	9:00~9:30
<b>STEP</b>	<b>YOGA</b>

**【バーチャルレッスン参加方法】**

- ①プログラム表で実施内容と時間を確認
- ②実施時間になると自動でレッスン開始
- ③ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ④終了後は床など除菌清掃にご協力ください。
- ※備付けのモップや除菌シートをご利用ください。

**【バーチャルレッスン注意事項】**

- ※マットを2枚確保するなど他の方の場所取りと思われる行為はご遠慮ください。
- ※スタジオ扉は換気のために10分以上前から開放している場合もございます。
- ※スタジオ前通路での入場待ちなどはご遠慮ください。
- ※途中入退場可能です。
- ※入退場時は他の参加者の方へご配慮ください。
- ※店舗スタッフ不在の環境にて実施します。レッスンにリスクがあることを十分に認識いただき自己責任でご参加ください。
- ※レッスンに使用する機材以外はさわらないでください。



レッスン内容は下記 QRコードよりご確認ください



レッスン時以外のスタジオ入室は  
ご遠慮ください。

レッスン開始10分前より入室いただけます。  
終了後はご退室ください。

また、プロジェクターは1本目レッスンの  
開始10分前に起動します