

2026年3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	icca (マシ) ※要別途登録			ファンジョナルエアロ	姿勢改善 体操	バランス トレーニング		フィットネス パワーヨガ	icca (マシ) ※要別途登録			足腰らく楽 ステップ & ボール	icca (マシ) ※要別途登録							フィットネス パワーヨガ	骨盤 エクササイズ		
11:00	生駒				生駒	藤原	GUNZE体操		北村				雄谷								桂田	高田		
11:25~12:05	FIGHTDO				ヒーリング ヨガ	11:20~12:30 11日・25日 メリハリ STYLE メイキング (パーソナル)			機能改善 体操				11:30~12:15								11:25~12:05	オリジナル ステップ		
12:00	西川				井谷	11:40~12:50 icca (マシ) ※要別途登録			藤原				秋長								和良	高田		
12:20~13:00	ヨガ&ピラティス Fusion	ELEVEN	引き締め トレーニング	アクア トレーニング	UBOUND				FIGHTDO 45				12:30~13:10							12:25~13:10	【週替り】エクササイズ RADICAL			
13:00	北村				山口				山口				松崎								12:35~13:05	はじめて スイム		
13:15~14:00	ZUMBA 45	【有料】健康運動療法教室			13:20~13:50 ファンジョナル アア 別所				13:30~14:10 シンプル ステップ				13:30~14:10							13:20~14:20	シンプル ステップ			
14:00	ミーナ				14:20~15:00 RADICAL POWER				堀田				ハ子							14:30~15:15	ZUMBA 45			
14:15~14:55	体調改善 運動				14:30~15:15 成人 スイミング スクール				14:30~15:10 MEGA DANZ				14:30~15:10							14:30~15:15	かんたん エアロ			
15:00	和良				15:15~15:45 X55				下山				生駒							15:00	伊澤			
15:15~15:45	icca (マシ) ※要別途登録				15:15~15:45 キッズ スイミング スクール				15:30~16:00 POWER											15:30~16:15	足腰らく楽 ステップ & ボール			
16:00					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				15:30~16:00 FIGHTDO							15:30~16:10	icca (マシ) ※要別途登録			
16:00~17:10	icca (マシ) ※要別途登録				16:15~16:45 FIGHTDO				16:00~1830 キッズ チアダンス スクール				16:15~16:45 HYPER C							16:30~17:15	X55 45			
17:00	キッズ クラシック バレエ スクール				17:00~17:15 STRETCHING				16:00~17:00 キッズ スイミング スクール				17:30~17:45 AERO							17:00	川添			
18:00					17:30~17:45 INTERVAL TRAINING				18:10~18:40 RADICAL ONE				17:45~18:00 STRETCHING							17:30~18:00	BODY WEIGHT TRAINING			
18:00~19:30	キッズ ダンス スクール				18:10~18:40 RADICAL ONE				18:55~19:40 ZUMBA 45				18:10~18:40 BODY WEIGHT TRAINING							18:20~18:50	POWER			
19:00	ヨガ&ピラティス Fusion				19:00~19:40 シンプル エアロ				18:50~20:00 icca (マシ) ※要別途登録				19:00~19:40 FIGHTDO							17:00~17:30	ハンモック			
19:00	豊田				19:00~19:45 ヒーリング ヨガ				三宮				西川							17:30~18:00	Body Burning			
20:00~20:40	19:50~21:00 icca (マシ) ※要別途登録				20:00~20:40 シンプル ステップ				20:00~20:40 RADICAL POWER				20:00~20:45							9:00~19:00	キッズ スイミング スクール			
20:00	野村				20:05~21:15 icca (マシ) ※要別途登録				20:15~21:15 毎週 キック ボクシング				20:15~20:30 ZUMBA 45							15:15~20:00	キッズ スイミング スクール			
20:55~21:40	UBOUND 45				20:55~21:40 RADICAL POWER 45				門田				21:00~21:30 ELEVEN							16:30~17:00	ハンモック			
21:00	山口				21:50~22:05 STRETCHING				藤本				21:00~21:30							16:30~17:00	OXIGENO			
21:50~22:05	OXIGENO								21:55~22:10 YOGA				21:50~22:05							18:00				
22:00																				18:20~18:50				

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。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) <休館日>
祝日 10:00~18:00短縮営業 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	週替わり 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