


2026年5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	ワークアウト	健都	マシンジム	プール
10:00																												
10:30~11:10	HIPHOP	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録			ファンクショナルエアロ	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 (マシビ・アリス) ※要別途登録			オリジナルヨガ	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録							フィットネスパワーヨガ	MEGA DANZ (ワークアウト)						9:00~12:00
11:00	生駒	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録		親子スイミングスクール	生駒	藤原	GUNZE体操 (11:00~11:10)	親子スイミングスクール	北村	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録			秋長	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録							桂田	高田	吉見				キッズスイミングスクール	
11:25~12:05	FIGHTDO				ヒーリングヨガ		11:20~12:30 (13日・27日)	親子スイミングスクール	11:30~12:10	機能改善体操			11:30~12:15	骨盤エクササイズ							11:25~12:05	オリジナルステップ	ステップ三宮 (ワークアウト)				11:30~12:10	ZUMBA X55
12:00	西川				井谷		11:40~12:50	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	12:25~13:10	FIGHTDO 45			12:00~13:00	骨盤エクササイズ							和具	高田	吉見				12:00~12:45	親子スイミングスクール
12:20~13:00	ヨガ&ピラティス Fusion	ELEVEN		12:30~13:00	UBOUND		11:55~12:25	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	12:25~13:10	山口			12:30~13:10	ボディメンテナンスセラピー							9日休み	12:25~13:10	シンプルステップ				12:25~13:05	親子スイミングスクール
13:00	13:15~14:00	ZUMBA 45	【有料】健康運動療法教室		13:20~14:05	ZUMBA 45		icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	13:20~14:05	13:20~14:10	シンプルステップ		13:30~14:10	ZUMBA 45							9日	12:30~13:15	エクササイズ RADICAL				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			14:20~15:00	RADICAL POWER			14:30~15:10	MEGA DANZ			14:30~15:10	シンプルステップ							和田	14:30~15:00	ZUMBA 45				13:20~14:20	アクアウォーキング
15:00	15:15~15:45	YOGA			15:15~15:45	X55			15:30~16:00	POWER			15:30~16:00	FIGHTDO							和田	15:30~16:15	X55				13:20~15:30	親子スイミングスクール
16:00	16:00~17:10	4日 機能改善ストレッチ			16:15~16:45	FIGHTDO			16:00~18:30	キッズ空手スクール			16:00~18:30	キッズチアダンススクール							伊澤	16:30~17:15	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録				14:30~15:00	キッズスイミングスクール
17:00	16:00~18:45	キッズクラシックバレエスクール			17:00~17:15	STRETCHING			16:00~18:30	キッズスイミングスクール			16:00~18:30	キッズスイミングスクール							伊澤	17:30~17:45	川添				14:35~15:15	キッズスイミングスクール
18:00	18:10~18:40	RADICAL ONE			17:30~17:45	INTERVAL TRAINING			18:50~19:35	ZUMBA 45			17:45~18:00	STRETCHING							伊澤	18:20~18:50	POWER				15:30~16:15	キッズスイミングスクール
19:00	19:00~19:40	ヨガ&ピラティス Fusion			19:00~19:40	シンプルエアロ			18:50~20:00	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録			18:10~18:40	BODY WEIGHT TRAINING							伊澤	18:20~18:50	POWER				16:30~17:00	OXIGENO
20:00	20:00~20:40	バレエエクササイズ			20:00~20:40	シンプルステップ			20:00~20:40	RADICAL POWER			18:50~20:00	FIGHTDO							伊澤	18:20~18:50	POWER				16:30~17:00	OXIGENO
20:15~21:30	18日 グラビティ ヨガ (有料)				20:05~21:15	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録			20:15~21:15	毎週キックボクシング (有料)			20:00~20:45	ZUMBA 45							伊澤	18:20~18:50	POWER				16:30~17:00	OXIGENO
21:00	20:55~21:40	UBOUND 45			20:55~21:40	RADICAL POWER 45			21:00~21:40	UBOUND			21:00~21:30	ELEVEN							伊澤	18:20~18:50	POWER				16:30~17:00	OXIGENO
22:00	20:55~21:55	11日・25日 バレエ (有料)			20:55~21:55	野村			21:00~21:40	UBOUND			21:50~22:05	STRETCHING							伊澤	18:20~18:50	POWER				16:30~17:00	OXIGENO

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

5月4日(月) / 5月6日(水) <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

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

- 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

初めての方でも安心して参加できます

- 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

- 初級スイム  
〜平泳ぎ〜
- KAZU
- レベルアップスイム
- KAZU

2026年5月

## 週替わりプログラムスケジュール

## 【AQUA】（プールレッスン）

月曜 20:00～20:30

日	プログラム	担当	内 容
4			
11	ENJOY! アクア	豊田	水の特性を利用して関節可動域を向上させ全身運動を楽しみながら行う水中運動クラス
18			
25	ENJOY! アクア	豊田	水の特性を利用して関節可動域を向上させ全身運動を楽しみながら行う水中運動クラス

## 【エクササイズ・ラディカル】

土曜 12:25～13:10

日	プログラム	担当	内 容
2	UBOUND	山口	トランポリンの不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます。
9	AEROBICS	三宮	プレミアムレッスン（有料）初中級クラスのエアロビクス 12:30～13:15（別紙参照）
16	POWER	田中	バーベルを使って全身の筋力トレーニングを行い、筋力アップ、筋持久力アップを目指します。
23	POWER CARDIO	藤本	筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせた筋持久力向上とエネルギー消費を目的としたプログラム。
30	UBOUND	田中	トランポリンの不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます。



## 【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
3	FIGHT DO	藤本	キックボクシング、マーシャルアーツ、ムエタイといった格闘技の動きをベースにしたエネルギー消費の高い有酸素プログラム。
10	POWER CARDIO	藤本	筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせた筋持久力向上とエネルギー消費を目的としたプログラム。
17	UBOUND	田中	トランポリンの不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます。
24	UBOUND	田中	トランポリンの不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます。
31	FIGHT DO	藤本	キックボクシング、マーシャルアーツ、ムエタイといった格闘技の動きをベースにしたエネルギー消費の高い有酸素プログラム。

## 週替りプレミアムプログラム

日曜 13:20～14:20

日	プログラム	担当	内 容
3			
10	 ZUMBA	高田	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わるはじめての方も楽しめるダンスエクササイズ
17			
24	 ZUMBA	鍛冶	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わるはじめての方も楽しめるダンスエクササイズ
31			