

2026年6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 (2026年5月20日更新)

	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 (予約〆) ※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 (予約〆) ※要別途登録	筋膜トレーニング		オリジナルヨガ	icca (予約〆) ※要別途登録	筋膜トレーニング		ストレッチ				フィットネスパワーヨガ	骨盤エクササイズ		キッズスイミングスクール
11:00	生駒	icca (予約〆) ※要別途登録		親子スイミングスクール	生駒	藤原	GUNZE体操 (3日・17日) (10日・24日)	親子スイミングスクール	北村	※要別途登録	GUNZE体操		秋長	icca (予約〆) ※要別途登録		親子スイミングスクール				桂田				
11:25~12:05	FIGHTDO				ヒーリングヨガ	11:40~12:50	メリハリSTYLEメイキング	11:55~12:25	機能改善体操	11:45~12:55	筋膜トレーニング		11:30~12:15	骨盤エクササイズ		11:55~12:25	アキアウォーキング			11:25~12:05	オリジナルステップ			
12:00	藤本				井谷		icca (予約〆) ※要別途登録	12:25~13:05	UBOUND	筋膜トレーニング			12:25~13:10	FIGHTDO (45分)		12:00~13:00	【有料】健康運動療法教室			和具				
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	山口				山口				12:30~13:10	25日のみ						12:25~13:10	【週替り】エクササイズ RADICAL	27日のみ 13:25~14:10	Tighten the body	
13:00	13:15~14:00	ZUMBA 45	ミーナ	【有料】健康運動療法教室	13:20~14:05	ZUMBA 45	icca (予約〆) ※要別途登録	筋膜トレーニング	13:30~14:10	シンプルステップ	13:20~14:05	オイルリンパセルフ マッサージ 井上		13:30~14:10	ZUMBA					13:30~14:10	ヒーリングヨガ	AERO	筋膜倶楽部	
14:00	14:15~14:55	体調改善運動	和具		14:20~15:05	X55 (45分)	鶴房		14:30~15:15	MEGADANZ (45分)	14:40~15:50	icca (予約〆) ※要別途登録	筋膜トレーニング	14:30~15:10	シンプルステップ	生駒				14:30~15:15	ZUMBA 45	ELEVEN	筋膜倶楽部	
15:00	15:15~15:45	YOGA			15:30~16:00	FIGHTDO			15:30~16:00	POWER	15:30~16:00	OXGENO	下山	25日のみ							15:30~16:15	X55 (45分)		
16:00	16:00~17:10	icca (予約〆) ※要別途登録			17:00~17:15	STRETCHING			17:30~17:45	INTERVAL TRAINING	18:10~18:40	RADICAL ONE		18:50~19:35	ZUMBA 45	ミーナ					16:00~17:10	icca (予約〆) ※要別途登録		
17:00	16:00~18:45	キッズクラシックバレエスクール		15:15~19:00	キッズスイミングスクール				17:00~18:30	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		17:30~17:45	AERO					17:00	川添			
18:00	19:00~19:40	ヨガ&ピラティス Fusion	豊田		19:00~19:40	シンプルエアロ	三宮		20:00~20:45	POWER CARDIO (45分)	20:15~21:15	毎週キックボクシング (有料)	門田		21:00~21:45	FIGHTDO (45分)	藤本			18:00	18:20~18:50	POWER		
19:00	20:00~20:40	バレーエクササイズ	野村	20:15~21:30	15日	グラビティ ヨガ (有料)	豊田		20:00~20:30	Enjoy AQUA	8日・22日			20:55~21:40	RADICAL POWER (45分)	田中				19:00	19:00			
20:00	20:55~21:40	UBOUND (45分)	山口	20:55~21:55	8日・22日	バレー (有料)	野村		20:05~21:15	icca (予約〆) ※要別途登録	筋膜トレーニング			21:00~21:30	ELEVEN					20:00~20:45	初級スイム ~平泳ぎ~	KAZU		
21:00																					21:00~21:45	メンテナン	姿勢や体の機能を整える。	
22:00																					21:50~22:05	STRETCHING		

<休館日> 毎週火曜日

【プログラムの基本定員数】
 ● ツールを使わないクラス (40人)
 ● ツールを使用するクラス (30人)
 ● アクアプログラム (30人)
 ※プログラム内容によって例外もあります。

・有料レッスンのキャンセルは前日まで無料。
 ・発券後キャンセルした予約は無効です。
 ・スタジオ内で場所取り、または類似の行為はご遠慮ください。

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。



プールコース制限は表記スクール以外に
 プライベートレッスン時に行う場合がございます

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

初めての方も安心して参加できます
 汗をかく。脂肪の燃焼・エネルギー消費。
 体の引き締め。筋力・筋持久力の向上。
 動きを楽しむ。ダンス系プログラム。
 リフレッシュ。心と体の調和を整える。
 メンテナンス。姿勢や体の機能を整える。

2026年6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
1			
8	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
15			
22	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
29			

【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
6	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。
13	UBOUND	田中	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。
20	UBOUND	山口	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。
27	MEGADANZ	Asuka	ラテン、HIPHOP、ジャズダンスなど様々な要素を組合せた。シンプルかつダイナミックなアレンジのダンスプログラム。


【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
7	UBOUND	藤本	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。
14	POWER	藤本	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。
21	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。
28	UBOUND	田中	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。

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
7	はじめてバレエ	野村	全てのダンスの起源といわれるバレエ。多くのKPOPスターも取り組む綺麗なカラダ、動きを作るエクササイズ！
14	中級エアロ	吉原	少し難しいステップにも挑戦してみたい。というエアロビクスに少し慣れてきた方におススメのエアロビクスクラス。
21	中級ステップ	杉本	もう経験しましたか？杉本ワールドを！熟練の軽妙なトークと適確なリード。あっと言う間の60分のステップクラス。
28	 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