

2026年7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 (6月8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	マシジム	プール	ワークアウト	健都	マシジム	プール	ワークアウト	健都	マシジム	プール	ワークアウト	健都	マシジム	プール	ワークアウト	健都	マシジム	プール	ワークアウト	健都	マシジム	プール
10:00																	10:00							
																		10:10~10:25				19日のみ		
	10:30~11:10				10:30~11:10	10:30~11:10	バランス トレーニング		10:30~11:10	10:20~11:30			10:30~11:10	10:20~11:30			10:30~11:10	STRETCHING			10:30~11:10	10:20~11:05		
	HIPHOP	10:30~11:40			ファンクショナル エアロ	姿勢改善 体操			フィットネス パワーヨガ	icca (マシジム・ライズ)	股関節 トレーニング		オリジナル ヨガ	icca (マシジム・ライズ)	股関節 トレーニング		フィットネス パワーヨガ				骨盤 エクササイズ	MEGADANZ (45分)	ワークアウト	
11:00	生駒	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録		11:00~11:45	生駒	藤原	11:00~11:10	GUNZE体操	北村	※要別途登録	GUNZE体操		秋長	※要別途登録		11:00~11:45	桂田				高田	吉見		9:00~12:00
	11:25~12:05			親子 スイミング スクール	11:25~12:10		11:20~12:30 (1日・15日)	親子 スイミング スクール	11:30~12:10			11:30~12:00	11:30~12:15			親子 スイミング スクール	11:25~12:05				19日のみ健都	11:20~12:05		キッズ スイミング スクール
	FIGHTDO				ヒーリング ヨガ	11:30~12:40	[8日・22日]		機能改善 体操		ストレッチ	アクア トレーニング	骨盤 エクササイズ			11:55~12:25	オリジナル ステップ				ZUMBA	X55 (45分)		
	藤本				井谷	icca (マシジム・ライズ)			井谷	11:45~12:55		山	秋長			11:55~12:25	和良				高田	19日のみ		12:00~12:45
12:00	12:20~13:00				12:25~13:05	※要別途登録			12:25~13:10	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング	12:15~12:45	12:30~13:10	12:00~13:00	股関節 トレーニング	アクア ウォーキング	12:25~13:10				12:25~13:05			親子 スイミング スクール
	ヨガ& ピラティス Fusion	12:20~12:50	引き締め トレーニング	アクア トレーニング	UBOUND		バーナブルーム		FIGHTDO (45分)			はじめて スイム	ボディ メンテナンス セラピー	【有料】 健康運動 療法教室		12:35~13:05	【週替り】 エクササイズ RADICAL	Tighten the body			シンプル ステップ			12:55~13:15
	北村			藤本	山口	12:55~14:05			山口			八坂	松崎			田中	【別紙参照】				鍛冶			アクアウォーキング
13:00	13:15~14:00	13:10~14:10			13:20~14:05	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング	13:20~13:50	13:30~14:10	2日・23日 23日・30日			13:30~14:10	13:20~14:30	股関節 トレーニング		ヒーリング ヨガ	13:30~14:00	股関節倶楽部		13:20~14:20			
	ZUMBA 45	【有料】 健康運動 療法教室			ZUMBA 45	※要別途登録	股関節 トレーニング	ファンクショナル アキア 別所	シンプル ステップ	大人から はじめる ダンス 下山	バランス トレーニング		ZUMBA	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング		14:00				週替わり プレミアム レッスン	13:50~15:00		
	ミーナ				根本				堀田				八子				伊澤				【別紙参照】	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング	13:20~15:30
14:00	14:15~14:55	14:30~15:40			14:20~15:05	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング		14:30~15:15	14:40~15:50			14:30~15:10				14:30~15:15				かんたん エアロ			キッズ スイミング スクール
	体調改善 運動				鶴房	※要別途登録	股関節 トレーニング		MEGADANZ (45分)		股関節 トレーニング		生駒				ZUMBA 45	14:30~15:00			鍛冶			
15:00	15:15~15:45	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			15:30~16:00		股関節 トレーニング		15:30~16:00	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録	股関節 トレーニング						伊澤				15:30~16:15			
	YOGA				FIGHTDO				POWER				15:30~16:00				15:30~16:15							
													FIGHTDO				X55 (45分)	15:30~16:40			15:30~16:15			
16:00	16:00~17:10	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			16:00~17:00								16:15~16:45				山口	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			【週替り】 RADICAL			
					17:00~17:15				16:00~18:30	16:00~1830			17:30~17:45				16:30~17:15				16:30~17:00			
17:00	16:00~18:45			15:15~19:00	STRETCHING				キッズ クラシック バレエ スクール	キッズ チアダンス スクール			17:45~18:00	16:00~20:15		15:15~20:00	FIGHTDO (45分)				OXIGENO			
	キッズ スイミング スクール			キッズ スイミング スクール	17:30~17:45				キッズ 空手 スクール	キッズ チアダンス スクール			18:10~18:40				川添							
					INTERVAL TRAINING								18:50~19:35				17:30~18:00							
18:00					18:10~18:40								19:00~19:45				18:20~18:50							
					RADICAL ONE								ZUMBA 45	18:50~20:00			POWER							
19:00	19:00~19:40	18:50~20:00			19:00~19:40	19:00~19:45			18:50~19:35	18:50~20:00			19:00~19:45											
	ヨガ& ピラティス Fusion	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			シンプル エアロ	ヒーリング ヨガ			18:50~19:35	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			X55 (45分)											
	豊田				三宮	谷口	ゴルフ トレーニング		ミナ	※要別途登録			鶴房											
20:00	20:00~20:40			20:00~20:30	20:00~20:40				20:00~20:45	20:15~21:15			20:00~20:45				20:00~20:45							
	バレエ エクササイズ	20:15~21:30 13日		Enjoy AQUA	シンプル ステップ	20:05~21:15			POWER CARDIO (45分)	毎週 キック ボクシング (有料)	股関節 トレーニング		ZUMBA 45				初級スイム 〜平泳ぎ〜							
	野村	グラビティ ヨガ (有料)		豊田 6日	三宮	icca (マシジム・ライズ) ※要別途登録			藤本				園分				KAZU							
	20:55~21:40				20:55~21:40				21:00~21:45				21:00~21:30				21:00~21:45							
21:00	UBOUND (45分)	豊田	脂肪燃焼 トレーニング		RADICAL POWER (45分)		股関節 トレーニング		FIGHTDO (45分)	門田			ELEVEN				ストレッチ							
	山口			20:55~21:55	田中				藤本				21:50~22:05											
				27日 バレエ (有料)									STRETCHING											
22:00				野村																				

<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。

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

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

初めての方で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。

9:00~19:00
キッズ
スイミング
スクール

2026年7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
6	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
13			
20			祝日
27			

【エクササイズ・ラディカル】

土曜 12:25～13:10

日		担当	内 容
4	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。
11	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。
18	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。
25	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。

【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
5	MEGADANZ	山口（愛）	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。
12	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。
19	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。
26	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。

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
5	 ZUMBA	山口（愛）	ラテン系の音楽に合わせ、ダンスとフィットネスを融合させた有酸素プログラム。
12	 ZUMBA	高田	直感的に音楽に合わせて体を動かして、初心者でも楽しめます。
19			今月の週替りは人気プログラムZUMBAの3本立て！三者三様のZUMBAをお楽しみください！
26	 ZUMBA	鍛冶	