

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	筋膜 トレーニング		オリジナル ヨガ	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	筋膜 トレーニング		ワークアウト	10:10~10:25 STRETCHING			ワークアウト	健都	マシンジム	プール	
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	親子 スイミング スクール	北村		筋膜 トレーニング		秋長	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	筋膜 トレーニング	親子 スイミング スクール	桂田			10:30~11:10	フィットネス パワーヨガ	高田		9:00~12:00	
11:25~12:05	FIGHTDO				ヒーリング ヨガ	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	メリハリ STYLEメイキング	親子 スイミング スクール	11:30~12:10	機能改善 体操		ストレッチ	11:30~12:15	骨盤 エクササイズ			11:25~12:05			11:30~12:10	オリジナル ステップ			キッズ スイミング スクール	
12:00	藤本				井谷	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	アキア ウォーキング		11:45~12:55	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	筋膜 トレーニング		12:00~13:00	【有料】健康運動 療法教室	筋膜 トレーニング	11:55~12:25	和具			12:00	和具			12:00~12:45	
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	12:25~13:05	UBOUND	パーソナルーム		12:25~13:10	FIGHTDO (45分)			12:30~13:10	ボディ メンテナンス セラピー		12:25~13:05	12:25~13:10	【週替り】エクササイズ RADICAL	Tighten the body	12:25~13:05	【週替り】エクササイズ RADICAL	鍛冶		親子 スイミング スクール	
13:00	13:15~14:00	ZUMBA 45	ミーナ		13:20~14:05	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	筋膜 トレーニング	13:20~13:50	ファンクショナル アア 別所	13:30~14:10	シンプル ステップ	堀田	13:30~14:10	ZUMBA	八子	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	13:30~14:10	ヒーリング ヨガ	AERO	13:30~14:10	13:30~14:10	筋膜倶楽部		13:20~14:20	
14:00	14:15~14:55	体調改善 運動	和具		14:20~15:05	X55 (45分)	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	成人 スイミング スクール	14:30~15:15	MEGADANZ (45分)			14:30~15:10	シンプル ステップ	生駒		14:30~15:15	ZUMBA 45	ELEVEN	14:30~15:00	伊澤			13:50~15:00	
15:00	15:15~15:45	YOGA			15:30~16:00	FIGHTDO			15:30~16:00	POWER			15:30~16:00	FIGHTDO			15:30~16:15	X55 (45分)		15:30~16:40	X55 (45分)			9:00~19:00	
16:00	16:00~17:10	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録		15:15~19:00	16:00~17:00	キッズ 体操スクール		15:15~19:00	キッズ スイミング スクール	16:00~18:30	キッズ チアダンス スクール		15:15~19:00	キッズ スイミング スクール		15:15~19:00	16:00	山口	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	16:00	山口			13:20~15:30	
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			17:00~18:30	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		16:00~18:30	キッズ スイミング スクール		16:00~18:30	17:30~17:45	AERO		17:00	川添			icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	
18:00	18:10~18:40	RADICAL ONE		18:10~18:40	RADICAL ONE			18:50~19:35	ZUMBA 45	ミーナ			18:50~19:35	ZUMBA 45	ミーナ		18:00			18:00					16:30~17:00
19:00	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	ヒーリング ヨガ		19:00~19:45	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録			19:00~19:45	X55 (45分)	鶴房		19:00			19:00					OXIGENO
20:00	20:00~20:40	バレエ エクササイズ	野村	20:00~20:30	Enjoy AQUA	豊田	6日	20:00~20:40	シンプル ステップ	三宮			20:00~20:45	POWER CARDIO (45分)	藤本		20:00~20:45	ZUMBA 45		20:00~20:45	筋膜燃焼 トレーニング				15:30~16:15
20:55~21:40	UBOUND (45分)	山口	20:55~21:55	筋膜燃焼 トレーニング	20:05~21:15	icca (マシビ・アリス) ※要別途登録	筋膜 トレーニング	20:05~21:15	毎週 キック ボクシング (有料)	門田			20:15~21:15	毎週 キック ボクシング (有料)	門田		20:15~21:15	初級スイム ~平泳ぎ~	KAZU	20:15~21:30	ストレッチ			15:30~16:40	
21:00	21:00~21:45	FIGHTDO (45分)		21:00~21:45	RADICAL POWER (45分)	田中		21:00~21:45	FIGHTDO (45分)	藤本			21:00~21:30	ELEVEN			21:00~21:45	メンテナンス	姿勢や体の機能を整える。	21:00~21:45	レベル アップ スイム	KAZU			16:00~20:15
22:00			27日 バレエ (有料)	野村									21:50~22:05	STRETCHING			21:50~22:05	汗をかく。脂肪の燃焼・エネルギー消費。		21:50~22:05				16:00~20:15	

<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。