

2026年8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 (7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	マシシジム	プール		ワークアウト	健都	マシシジム	プール	ワークアウト	健都	マシシジム	プール	ワークアウト	健都	マシシジム	プール	ワークアウト	健都	マシシジム	プール	ワークアウト	健都	マシシジム	プール
10:00					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	10:10~10:25 STRETCHING			10:30~11:10			9:00~12:00
	10:30~11:10 HIPHOP	10:30~11:40 icca (マシシジム) ※要別途登録			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 (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		オリジナル ヨガ	icca (マシシジム) ※要別途登録	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			
11:00	生駒	icca (マシシジム) ※要別途登録		11:00~11:45	生駒	藤原	GUNZE体操	11:00~11:45	北村		GUNZE体操		秋長				桂田				高田	19日のみ健都		キッズ スイミング スクール
	11:25~12:05 FIGHTDO			親子 スイミング スクール	11:25~12:10		11:20~12:30 5日・19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 オリジナル ステップ				11:30~12:10 ZUMBA		
12:00	藤本				井谷	icca (マシシジム) ※要別途登録	メリハリ STYLE メイキング	11:55~12:25	井谷	11:45~12:55			秋長	12:00~13:00	股関節 トレーニング		和良				高田			12:00~12:45
	12:20~13:00	12:20~12:50 ELEVEN		12:30~13:00	12:25~13:05		藤原		12:25~13:10	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		12:30~13:10	【有料】 健康運動 療法教室		鈴木・井上	12:25~13:05 【週替り】 エクササイズ RADICAL	15日のみ 13:25~14:10 FIT HOP (健都) Asuka	Tighten the body		12:25~13:05 シンプル ステップ			親子 スイミング スクール
	ヨガ& ピラティス Fusion		引き締め トレーニング	アクア トレーニング	山口	12:55~14:05		13:20~13:50	山口	13:15~14:15			ボディ メンテナンス セラピー			田中	【別紙参照】				鍛冶	12:55~13:15 アクアウォーキング		八坂
13:00	13:15~14:00	13:10~14:10			13:20~14:05	icca (マシシジム) ※要別途登録	ファンクショナル アキア 別所	13:20~13:50	13:30~14:10	毎週 大人から はじめる ダンス 下山	バランス トレーニング		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 AERO	股関節倶楽部		13:20~14:20			
	ZUMBA 45	【有料】 健康運動 療法教室			ZUMBA 45				堀田				ZUMBA	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		伊澤				週替わり プレミアム レッスン	13:50~15:00		13:20~15:30
	ミーナ				根本								ハチ				伊澤				【別紙参照】			
14:00	14:15~14:55	14:30~15:40			14:20~15:05	14:20~15:30		14:00~15:15	14:30~15:15				14:30~15:10				14:30~15:15	14:30~15:00	股関節倶楽部		14:35~15:15 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				X55 (45分)	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング	成人 スイミング スクール	MEGADANZ (45分)	14:40~15:50			シンプル ステップ				ZUMBA 45	ELEVEN			鍛冶			
	和良				鶴房		股関節 トレーニング		下山	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		生駒				伊澤		Body Burning		鍛冶			
15:00	15:15~15:45	icca (マシシジム) ※要別途登録			15:30~16:00	FIGHTDO			15:30~16:00				15:30~16:00				15:30~16:15	15:30~16:40			15:30~16:15			
	YOGA								POWER				FIGHTDO				X55 (45分)				【週替り】 RADICAL			
16:00		16:00~17:10				16:00~17:00		15:15~19:00	16:00~18:30				HYPER C				山口	icca (マシシジム) ※要別途登録			16:30~17:00			
		icca (マシシジム) ※要別途登録			17:00~17:15				キッズ 空手 スクール	キッズ チアダンス スクール			17:30~17:45				16:30~17:15				OXIGENO			
17:00	16:00~18:45			15:15~19:00	STRETCHING								17:45~18:00	16:00~20:15			FIGHTDO (45分)							
	キッズ クラシック バレエ スクール			キッズ スイミング スクール	17:30~17:45	INTERVAL TRAINING							STRETCHING				川添							
18:00					18:10~18:40	RADICAL ONE							18:10~18:40	キッズ ダンス スクール			17:30~18:00							
													BODY WEIGHT TRAINING				18:20~18:50							
													19:00~19:45				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 (マシシジム) ※要別途登録			シンプル エアロ	ヒーリング ヨガ			ZUMBA 45	icca (マシシジム) ※要別途登録			X55 (45分)											
	豊田				三宮	谷口	ゴルフ トレーニング		ミーナ				鶴房											
20:00	20:00~20:40	20:15~21:30 17日 グラビティ ヨガ (有料)		20:00~20:30	20:00~20:40				20:00~20:45	20:15~21:15			20:00~20:45		脂肪燃焼 トレーニング		20:00~20:45							
	バレエ エクササイズ			Enjoy AQUA	20:05~21:15				POWER CARDIO (45分)	6日・20日 27日 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 〜クロール〜							
	野村			豊田 24日	三宮	icca (マシシジム) ※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		ストレッチ		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				レベル アップ スイム							
	山口		20:55~21:55		田中				藤本				21:50~22:05				KAZU							
22:00			日 バレエ (有料)										STRETCHING											
			野村																					

8月10日(月) お盆短縮営業 (10:00~18:00)
8月11日(火)・12日(水) 休館日

<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
シニアプログラム/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。

QRコード