

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																	10:10~10:25							
	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	10:10~10:25			10:30~11:10			9:00~12:00
	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	11:00~11:10	11:00~11:45	北村				秋長				桂田				高田			キッズ スイミング スクール
	11:25~12:05			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				19日のみ健都			
	FIGHTDO				ヒーリング ヨガ	11:30~12:40	26日 メリハリ STYLE メイキング (パーソナル)	11:55~12:25	機能改善 体操		ストレッチ	アクア トレーニング	11:55~12:25			11:55~12:25	オリジナル ステップ				ZUMBA			
12:00	藤本				井谷	icca (マシシジム) ※要別途登録		11:55~12:25	井谷	11:45~12:55			12:30~13:10				和良				高田			12:00~12:45
	12:20~13:00				12:25~13:05				12:25~13:10	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング	12:15~12:45	12:30~13:10				12:25~13:10	15日のみ			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		2回セットは 8月5日と19日		FIGHTDO (45分)		27日のみ	はじめて スイム	12:30~13:10	【有料】 健康運動 療法教室		12:35~13:05	【週替り】 エクササイズ RADICAL	13:25~14:10	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	13:15~14:15	13:20~14:05 オイルリンパ セルフ マッサージ 井上		13:30~14:10				【別紙参照】				鍛冶			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	股関節 トレーニング	13:20~13:50	13:30~14:10	13日・20日	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				13:30~14:10	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		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				ZUMBA	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		ヒーリング ヨガ	AERO			週替わり プレミアム レッスン			
	ミーナ				根本				堀田				八子				14:30~15:15				【別紙参照】			
14:00	14:15~14:55				14:20~15:05				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			
	体調改善 運動	14:30~15:40			X55 (45分)	icca (マシシジム) ※要別途登録	股関節 トレーニング		MEGADANZ (45分)	14:40~15:50			シンプル ステップ				ZUMBA 45	ELEVEN			かんたん エアロ			
	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				15:30~16:15	凝りこり解消 リズムヨガ			15:30~16:15	15:30~16:40			15:30~16:15			
	YOGA								POWER				15:30~16:00	雄谷 14日のみ			X55 (45分)				【週替り】 RADICAL			
16:00		16:00~17:10				16:00~17:00			16:00~18:30	OXGENO 下山			16:15~16:45				16:30~17:15	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	27日のみ			HYPER C				FIGHTDO (45分)				OXIGENO			
17:00	16:00~18:45			15:15~19:00	17:30~17:45				16:00~1830				17:30~17:45				川添							
	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	18:10~18:40	RADICAL ONE			キッズ チアダンス スクール				17:45~18:00	16:00~20:15			17:30~18:00							
18:00													18:10~18:40	キッズ ダンス スクール			18:20~18:50							
													18:20~18:50				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				20:00~20:40				20:00~20:45				20:00~20:45				20:00~20:45							
	バレエ エクササイズ	20:15~21:30 17日 グラビティ ヨガ (有料)		20:00~20:30	シンプル ステップ	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				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											
22:00				3日 バレエ (有料)																				
				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。

QRコード

2026年8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
3			
10			お盆短縮営業
17			
24	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
31			

【エクササイズ・ラディカル】

土曜 12:25～13:10

日		担当	内 容
1	UBOUND	田中	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズ。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。
8	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。
15	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。
22	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。
29	UBOUND	山口	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズ。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。

【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
2	FIGHT DO	藤本	キックボクシング、マーシャルアーツ、ムエタイなど格闘技の動作を取入れたエクササイズ。エネルギーの消費、ストレス発散に！
9	X55	吉見	自体重やプレートによる負荷やステップ台を用いて、下半身を中心に徹底的に楽しく追い込んでいく究極のエクササイズプログラム。
16	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。
23	UBOUND	藤本	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズ。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。
30	MEGADANZ	新井	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。

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
2	はじめてバレエ	野村	K P O P スターも多く取組む全てのダンスの起源ともいわるバレエ。華麗でダイナミックな動作の基礎となる体幹や体の使い方が身につけよう。
9	MEGADANZ（+エレメント）	吉見	ラテン、HIPHOP、ジャズダンスなど様々な要素を組合せた。シンプルなダンスプログラム。基礎の練習タイム（エレメント）付で、初めての方でも安心！
16	 ZUMBA	山口（愛）	ZUMBAに言葉は要らない！ラテン系の音楽を体で感じて楽しく汗をかいて楽しみましょう！
23	Step！（Joint Lesson）	和貝・杉本	枚本インストラクター、和貝インストラクターのSpecial Lesson！ ※詳細は別途案内ポスター等をご覧ください。
30	 ZUMBA	新井	ZUMBAに言葉は要らない！ラテン系の音楽を体で感じて楽しく汗をかいて楽しみましょう！