2026年10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（9月8日更新）

月曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 HIPHOP（生駒）
- 11:25～12:05 FIGHTDO（藤本）
- 12:20～13:00 体幹整う ﾖｶﾞ&ﾋﾟﾗﾃｨｽ（旧ヨガ&ピラティスFusion）（北村）
- 13:15～14:00 ZUMBA®（ミーナ）
- 14:15～14:55 体調改善運動（和貝）
- 15:15～15:45 YOGA
- 16:00～18:45 キッズクラシックバレエスクール
- 19:00～19:40 体幹整う ﾖｶﾞ&ﾋﾟﾗﾃｨｽ（旧ヨガ&ピラティスFusion）（豊田）
- 20:00～20:40 バレエエクササイズ（野村）
- 20:55～21:40 UBOUND（山口）

健都
- 10:30～11:40 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 12:20～12:50 ELEVEN
- 13:10～14:10 【有料】健康運動療法教室
- 14:30～15:40 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 16:00～17:10 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 18:50～20:00 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 20:15～21:30 19日 グラビティヨガ（有料）（豊田）

マシンジム
- 26日 12:00～13:00 背骨コンディショニング（生駒）
- 引き締めトレーニング
- 脂肪燃焼トレーニング
- 20:55～21:55 26日 バレエ（有料）（野村）

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 12:30～13:00 アクアトレーニング（藤本）
- 15:15～19:00 キッズスイミングスクール
- 20:00～20:30 Enjoy AQUA（豊田）5日

水曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 運動不足解消エアロ（初級）（生駒）
- 11:25～12:10 リラックスヨガ（旧ヒーリングヨガ）（井谷）
- 12:25～13:05 UBOUND（山口）
- 13:20～14:05 ZUMBA®（根本）
- 14:20～15:05 X55（鶴房）
- 15:30～16:00 FIGHTDO
- 17:00～17:15 STRETCHING
- 17:30～17:45 INTERVAL TRAINING
- 18:10～18:40 RADICAL ONE
- 19:00～19:40 脂肪燃焼エアロ（初級）（旧シンプルエアロ）（三宮）
- 20:00～20:40 足腰鍛えるステップ（初級）（旧シンプルステップ）（三宮）
- 20:55～21:40 RADICAL POWER（45分）（田中）

健都
- 10:30～11:10 姿勢改善体操（藤原）
- 11:30～12:40 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 12:55～14:05 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 14:20～15:30 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 16:00～17:00 キッズ体操スクール
- 19:00～19:45 リラックスヨガ（旧ヒーリングヨガ）（谷口）
- 20:05～21:15 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録

マシンジム
- バランストレーニング
- 11:00～11:10 GUNZE体操
- 11:20～12:30 ❶7日、21日 ❷14日、28日 メリハリSTYLEメイキング（ﾊﾟｰｿﾅﾙﾙｰﾑ）（藤原）
- 筋肉トレーニング
- 筋肉トレーニング
- 筋肉トレーニング
- 筋肉トレーニング
- ゴルフトレーニング
- 腹筋トレーニング

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 11:55～12:25 アクアウォーキング（鶴房）
- 13:20～13:50 ファンクショナルアクア（別所）
- 14:00～15:15 成人スイミングスクール
- 15:15～19:00 キッズスイミングスクール

木曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 からだ引き締めヨガ（旧フィットネスパワーヨガ）（北村）
- 11:30～12:10 機能改善体操（藤原）
- 12:25～13:10 FIGHTDO（山口）
- 13:30～14:10 足腰鍛えるステップ（初級）（旧シンプルステップ）（堀田）
- 14:30～15:15 MEGADANZ（下山）
- 15:30～16:00 POWER
- 16:00～18:30 キッズ空手スクール
- 18:50～19:35 ZUMBA®（ミーナ）
- 20:00～20:45 POWER CARDIO（藤本）
- 21:00～21:45 FIGHTDO（藤本）

健都
- 10:20～11:30 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 11:45～12:55 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 13:15～14:15 1日・8日 15日・29日 大人からはじめるダンス（下山）
- 14:40～15:50 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 15:30～16:00 OXGENO（下山）22日のみ
- 16:00～1830 キッズチアダンススクール
- 18:50～20:00 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 20:15～21:15 毎週 キックボクシング（有料）（門田）

マシンジム
- 筋肉トレーニング
- GUNZE体操
- ストレッチ
- 筋肉トレーニング
- 22日のみ 13:20～14:05 オイルリンパセルフマッサージ（井上）
- バランストレーニング
- 筋肉トレーニング
- ゴルフトレーニング
- 筋肉トレーニング

プール
- 11:30～12:00 アクアトレーニング（山口）
- 12:15～12:45 はじめてスイム（八坂）
- 15:15～19:00 キッズスイミングスクール

金曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 オリジナルヨガ（秋長）
- 11:30～12:15 骨盤エクササイズ（秋長）
- 12:30～13:10 ボディメンテナンスセラピー（松﨑）
- 13:30～14:10 ZUMBA®（八子）
- 14:30～15:10 足腰鍛えるステップ（初級）（旧シンプルステップ）（生駒）
- 15:30～16:00 FIGHTDO
- 16:15～16:45 HYPER C
- 17:30～17:45 AERO
- 17:45～18:00 STRETCHING
- 18:10～18:40 BODY WEIGHT TRAINING
- 19:00～19:45 X55（鶴房）
- 20:00～20:45 ZUMBA®（國分）
- 21:00～21:30 ELEVEN
- 21:50～22:05 STRETCHING

健都
- 10:20～11:30 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 12:00～13:00 【有料】健康運動療法教室
- 13:20～14:30 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 16:00～20:15 キッズダンススクール

マシンジム
- 筋肉トレーニング
- 腹筋トレーニング
- 筋肉トレーニング 腹筋トレーニング
- 脂肪燃焼トレーニング
- ストレッチ

プール
- 11:00～11:45 親子スイミングスクール
- 11:55～12:25 アクアウォーキング（鈴木・井上）
- 12:35～13:05 はじめてスイム（田中）
- 15:15～20:15 キッズスイミングスクール
- 20:00 ～20:45 初級スイム～ﾊﾞﾀﾌﾗｲ～（KAZU）
- 21:00 ～21:45 レベルアップスイム（KAZU）

土曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 からだ引き締めヨガ（旧フィットネスパワーヨガ）（桂田）
- 11:25～12:05 爽快ステップ（上級）（旧オリジナルステップ）（和貝）
- 12:25～13:10 X55（山口）
- 13:30～14:10 リラックスヨガ（旧ヒーリングヨガ）（伊澤）
- 14:30～15:15 ZUMBA®（伊澤）
- 15:30～16:10 ほぐれるトランポリンヨガ（雄谷）
- 16:30～17:15 FIGHTDO（川添）
- 17:30～18:00 BODY WEIGHT TRAINING
- 18:20～18:50 POWER

健都
- 10:10～10:25 STRETCHING
- 13:00～14:10 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録
- 14:30～15:40 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録

マシンジム
- Tighten the body
- 筋肉倶楽部 筋肉トレーニング
- 腹筋倶楽部
- Body Burning

プール
- 9:00～19:00 キッズスイミングスクール

日曜日

ワークアウト
- 10:30～11:10 骨盤エクササイズ（高田）
- 19日のみ健都 11:30～12:10 ZUMBA®（高田）
- 12:25～13:05 足腰鍛えるステップ（初級）（旧 シンプルステップ）（鍛治）
- 13:20～14:20 週替わりプレミアムレッスン【別紙参照】（初級）
- 運動不足解消エアロ（初級）（旧かんたんエアロ）（鍛治）
- 15:30～16:15 【週替り】RADICAL【別紙参照】
- 16:30～17:00 OXIGENO

健都
- 13:50～15:00 icca（ﾏｼﾝﾋﾟﾗﾃｨｽ）※要別途登録

マシンジム
- 筋肉トレーニング

プール
- 9:00～12:00 キッズスイミングスクール
- 12:00～12:45 親子スイミングスクール
- 12:55～13:15 アクアウォーキング（八坂）
- 13:20～15:30 キッズスイミングスクール

＜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。

- 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。

- 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

・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