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

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日のみ 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（旧ﾋｰﾘﾝｸﾞﾖｶﾞ） 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（旧ﾋｰﾘﾝｸﾞﾖｶﾞ） 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
- 殿筋トレーニング
- 殿筋トレーニング
- 殿筋トレーニング
- 殿筋トレーニング
- 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（旧ﾌｨﾄﾈｽﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ） 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
- 殿筋トレーニング
- GUNZE体操
- ストレッチ
- 殿筋トレーニング
- 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
- 殿筋トレーニング
- トレーニング
- 殿筋トレーニング

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
- 殿筋トレーニング
- 腹筋トレーニング
- 殿筋トレーニング 殿筋トレーニング
- 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
- 15:15～20:00 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（旧ﾌｨﾄﾈｽﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ） 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（旧ﾋｰﾘﾝｸﾞﾖｶﾞ） 伊澤
- 14:30～15:15 ZUMBA® 伊澤
- 15:30～16:10 ほぐれるﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝﾖｶﾞ 雄谷
- 16:30～17:15 FIGHTDO 川添
- 17:30～18:00 BODY WEIGHT TRAINING
- 18:20～18:50 POWER

健都
- 13:20～1430 icca ※要別途登録
- 14:50～16:00 icca ※要別途登録

マシンジム
- Tighten the body
- 殿筋倶楽部 殿筋トレーニング
- 殿筋トレーニング
- 腹筋倶楽部
- Body Burning 殿筋トレーニング
- 殿筋トレーニング

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
- 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】
- 14:35～15:15 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
- 殿筋トレーニング

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

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

＜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

2026年10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
5	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

【ラディカル】　　日曜　15:30～16:15

日	プログラム	担当	内　容
4	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。
11	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。
18	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！
25	MEGADANZ	Asuka	HIPHOPの基本動作と有酸素運動、筋力運動を組合せ基礎代謝向上に◎　K - POPや世界のHIT曲で楽しさも倍増！

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
4	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！
11			
18	ZUMBA	高田	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！
25	Fithop （45分）	Asuka	HIPHOPの基本動作と有酸素運動、筋力運動を組合せ基礎代謝向上に◎　K - POPや世界のHIT曲で楽しさも倍増！