

2026年10月

グンゼスポーツ吹田健都

<深夜早朝営業時間>プログラムスケジュール

|       | 月曜日                  | 水曜日                   | 木曜日                      | 金曜日                   |
|-------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|       | ワークアウト               | ワークアウト                | ワークアウト                   | ワークアウト                |
| 23:00 |                      |                       |                          |                       |
| 0:00  | 火曜日                  | 木曜日                   | 金曜日                      | 土曜日                   |
| 1:00  |                      |                       |                          |                       |
| 2:00  |                      |                       |                          |                       |
| 3:00  |                      |                       |                          |                       |
| 4:00  |                      |                       |                          |                       |
| 5:00  |                      |                       |                          |                       |
| 6:00  |                      | 6:30~7:00<br>YOGA     | 6:00~6:30<br>OXIGENO     |                       |
|       | 6:30~7:00<br>OXIGENO |                       |                          | 6:30~7:00<br>YOGA     |
| 7:00  |                      | 7:15~7:45<br>OXIGENO  | 7:15~7:45<br>FIGHT DO    | 7:15~7:45<br>AERO     |
|       |                      |                       |                          |                       |
| 8:00  | 8:00~8:30<br>OXIGENO | 8:00~8:30<br>MEGADANZ | 8:00~8:30<br>LATIN DANCE | 8:00~8:30<br>FIGHT DO |
|       |                      |                       |                          |                       |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>POWER   | 9:00~9:30<br>HYPER C  | 9:00~9:30<br>FIGHT DO    | 9:00~9:30<br>OXIGENO  |
|       |                      |                       |                          |                       |

|       | 土曜日                     |       | 日曜日                     |
|-------|-------------------------|-------|-------------------------|
|       | ワークアウト                  |       | ワークアウト                  |
| 20:00 | 20:05~20:20<br>MEGADANZ | 18:00 | 18:05~18:20<br>FIGHT DO |
| 21:00 |                         |       |                         |
| 22:00 |                         | 19:00 |                         |
| 23:00 |                         | 20:00 |                         |
| 0:00  | 日曜日                     | 21:00 |                         |
| 1:00  |                         | 22:00 |                         |
| 2:00  |                         | 23:00 |                         |
| 3:00  |                         | 0:00  | 月曜日                     |
| 4:00  |                         | 1:00  |                         |
| 5:00  |                         | 2:00  |                         |
| 6:00  | 6:00~6:30<br>YOGA       | 3:00  |                         |
|       |                         | 4:00  |                         |
| 7:00  | 7:00~7:30<br>MEGADANZ   | 5:00  |                         |
|       |                         | 6:00  |                         |
| 8:00  | 8:00~8:30<br>OXIGENO    |       | 7:00~7:30<br>OXIGENO    |
|       |                         |       |                         |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>STEP       |       | 8:00~8:30<br>FIGHT DO   |
|       |                         |       |                         |
|       |                         |       | 9:00~9:30<br>YOGA       |
|       |                         |       |                         |

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で実施内容と時間を確認
  - ②実施時間になると自動でレッスン開始
  - ③ご自身の体調に合わせてご参加ください。
  - ④終了後は床など除菌清掃にご協力ください。
- ※備付けのモップや除菌シートをご利用ください。

【バーチャルレッスン注意事項】

- ※マットを2枚確保するなど他の方の場所取りと思われる行為は  
ご遠慮ください。
- ※スタジオ扉は換気のために10分以上前から  
解放している場合もございます。
- ※スタジオ前通路での入場待ちなどはご遠慮ください。
- ※途中入退場可能です。
- ※入退場時は他の参加者の方へご配慮ください。
- ※店舗スタッフ不在の環境下にて実施します。レッスンにリスクが  
あることを十分に認識いただき自己責任でご参加ください。
- ※レッスンに使用する機材以外はさわらないでください。



入退場時など足元にご注意ください

**映像プログラムとは**

世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる  
映像プログラムで「ラディカルバーチャル」という新感覚フィットネスです。  
迫力の映像と音楽で、最先端のライブレッスンが  
画面の中で周りを気にせずお楽しみいただけます。

**初心者の方も気軽に参加できる**

これからフィットネスを始めたい方、体力に自信の無い方にも  
安心して参加できる内容です。

**多彩なプログラムジャンル**

キックボクシング、ダンス、ヨガ、筋力トレーニングなど  
18種類の豊富なプログラムが用意されています。

**OXIGENO**

おじりや関節運動を中心に柔軟性・筋肉調整・  
姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の柔軟性、  
協調性を養っています。日常生活に必要な動きが  
豊富になり、日常生活での怪けのリスクを  
減らすことができます。

**MEGADANZ**

シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュなどの  
効果はもちろん、様々な種類のダンスが楽しめます。  
世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスし、  
シンプルな動きとダイナミックなアレンジでエクササイズ！

**FIGHT DO**

動きはシンプルかつダイナミックに！  
有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせにより、  
全身の筋力・持久力・柔軟性・協調性を  
効果的に向上させることができます。

レッスン内容は下記↓QRコードよりご確認ください



レッスン時以外のスタジオ入室は

ご遠慮ください。

レッスン開始10分前より入室いただけます。

終了後はご退室ください。

また、プロジェクターは1本目レッスンの  
開始10分前に起動します