

2026年11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				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																								
	HIPHOP	10:30～11:40 icca (マシシジム) ※要別途登録			10:30～11:10 運動不足解消エアロ (初級)	姿勢改善 体操	11:00～11:10 GUNZE体操		10:30～11:10 からだ引き締めヨガ (旧マシシジム)	10:20～11:30 icca (マシシジム) ※要別途登録			10:30～11:10 やさしいヨガ (旧マシシジム)	10:20～11:30 icca (マシシジム) ※要別途登録			10:30～11:10 からだ引き締めヨガ (旧マシシジム)				10:25～11:05 骨盤 エクササイズ			9:00～12:00
11:00	生駒			11:00～11:45 親子 スイミング スクール	生駒	藤原		11:00～11:45 親子 スイミング スクール	北村				秋長			11:00～11:45 親子 スイミング スクール	桂田				高田			キッズ スイミング スクール
11:25～12:05	FIGHTDO				11:25～12:10 リラックス ヨガ (旧マシシジム)	11:30～12:40 icca (マシシジム) ※要別途登録	11:20～12:30 14日、18日 11日、25日 メリハリ STYLE メイキング (ハートナーム)	11:55～12:25 アクア ウォーキング	11:30～12:10 機能改善 体操	11:45～12:55 icca (マシシジム) ※要別途登録			11:30～12:15 骨盤 エクササイズ			11:55～12:25 アクア ウォーキング	11:25～12:05 爽快ステップ (上級) (旧オリジナルステップ)				11:25～12:10 ZUMBA®			
12:00	藤本				12:25～13:05 UBOUND				12:25～13:10 FIGHTDO				12:30～13:10 ポディ メンテナンス セラピー			12:35～13:05 はじめて スイム	和貝				高田			12:00～12:45 親子 スイミング スクール
12:20～13:00	体幹整う ヨガ&ピラティス (旧ヨガ&ピラティス Fusion)	12:20～12:50 ELEVEN	引き締め トレーニング	12:30～13:00 コディオンガ ヨガ (旧マシシジム)									12:30～13:10 はじめて スイム			12:35～13:05 はじめて スイム	鈴木・井上				足腰鍛えるステップ (初級) (旧シンプルステップ)			12:55～13:15 アクアウォーキング
13:00	北村			藤本	13:20～14:05 icca (マシシジム) ※要別途登録				13:20～14:10 足腰鍛えるステップ (初級) (旧シンプルステップ)	13:15～14:15 5日・12日 19日・26日 大人から はじめる ダンス 下山			13:25～14:10 ZUMBA®	13:20～14:30 icca (マシシジム) ※要別途登録			13:30～14:10 リラックス ヨガ (旧マシシジム)				13:20～14:20 週替わり プレミアム レッスン			13:20～15:30
13:15～14:00	ZUMBA®	【有料】 健康運動 療法教室	23日		根本				14:30～15:15 MEGADANZ				14:30～15:10 足腰鍛えるステップ (初級) (旧シンプルステップ)				14:30～15:15 ZUMBA®				14:35～15:15 運動不足解消エアロ (初級) (旧かんたんエアロ)			
14:00	ミーナ				14:20～15:05 X55				14:40～15:50 icca (マシシジム) ※要別途登録				15:30～16:00 FIGHTDO				15:30～16:10 ほぐれる トラベル リッパ				【別紙参照】 icca (マシシジム) ※要別途登録			
14:15～14:55	体調改善 運動	14:30～15:40	機能改善 ストレッチ (有料) 和貝		鶴房				15:30～16:00 POWER				17:30～17:45 AERO				17:30～18:00 BODYWEIGHT TRAINING				14:50～16:00 icca			
15:00		icca (マシシジム) ※要別途登録			15:00～15:15 成人 スイミング スクール				16:00～18:30 キッズ 空手 スクール				18:10～18:40 BODYWEIGHT TRAINING				18:20～18:50 POWER				15:30～16:15 【週替り】 RADICAL			
15:15～15:45	YOGA				15:15～19:00 キッズ スイミング スクール				16:00～1830 キッズ チアダンス スクール				19:00～19:45 X55				16:00～20:15 キッズ ダンス スクール				16:30～17:00 OXIGENO			
16:00		icca (マシシジム) ※要別途登録			17:00～17:15 STRETCHING				18:50～19:35 ZUMBA®				19:00～19:45 ミナ											
17:00	16:00～18:45 キッズ クラシック バレエ スクール			15:15～19:00 キッズ スイミング スクール	17:30～17:45 INTERVAL TRAINING				18:50～19:35 ZUMBA®				20:00～20:45 POWER CARDIO											
18:00					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)	19:00～19:45 リラックス ヨガ (旧マシシジム)			20:00～20:45 ZUMBA®											
19:00	体幹整う ヨガ&ピラティス (旧ヨガ&ピラティス Fusion)	18:50～20:00 icca (マシシジム) ※要別途登録			19:00～19:40 足腰鍛えるステップ (初級) (旧シンプルステップ)	20:05～21:15 icca (マシシジム) ※要別途登録			20:55～21:40 RADICAL POWER (45分)				21:00～21:30 ELEVEN											
20:00	バレー エクササイズ	20:15～21:30 16日 グラビティ ヨガ (有料)		20:00～20:30 Enjoy AQUA	20:55～21:40 RADICAL POWER (45分)				21:00～21:30 FIGHTDO				21:50～22:05 STRETCHING											
20:00	野村			豊田 2日					21:00～21:45 キック ボクシング (有料) 門田															
20:55～21:40	UBOUND	豊田	脂肪燃焼 トレーニング																					
21:00	豊田			20:55～21:55 2日・9日 バレー (有料) 野村																				
22:00																								

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

【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

<休館日> 毎週火曜日

2026年11月

週替わりプログラムスケジュール

【プール】

月曜 20:00～20:30

日	プログラム	担当	内 容
2	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
1	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。
8	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！
15	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。
22	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。
29	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。

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
1	 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！
8	 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！
15	MEGADANZ	下山	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。
22	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！
29			