

# Enjoy Studio Program 8月1日(土)～9日(日) 【season5】

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:10 YOGA 高橋	10:30~11:10 HIP HOP 宮森	10:30~11:10 Move 岩橋	10:30~11:10 YOGA 山崎	10:30~11:10 Move 吉原	10:30~11:10 D-Revolutions Program① ※担当内職は別紙のご案内	10:30~11:10 ZUMBA 山口 千尋
12:00~12:40 OXIGENO AKI	12:00~12:40 Move 堀田	11:30~12:10 Port De Bras 岩橋	12:00~12:40 FIGHT DO 40 SUGI	12:00~12:40 OXIGENO AKI	11:30~12:10 D-Revolutions Program② ※担当内職は別紙のご案内	12:00~12:40 FIGHT DO 40 SUGI
13:00~13:40 ZUMBA 根本	13:00~13:40 nani Aloha 堀田	13:00~13:40 UBOUND 40 生駒	13:00~13:40 Core Body Make 和具	13:00~13:40 Move 山口 愛美	13:00~13:40 UBOUND 40 生駒	13:00~13:40 X55 (40) SUGI
14:00~14:40 Port De Bras 根本		14:00~14:40 HIP HOP 生駒	14:00~14:40 背骨 コンディショニング ※スポーツタオル持参	14:30~15:10 Core Body Make 中川 弘佳	14:00~14:40 ZUMBA コバサオ	14:30~15:10 Rhythm Yoga 雄谷
<p>□ Enjoy Studioプログラムは40分の短縮レッスン □ 定員25名での実施</p> <p>※プログラム開始20分前よりスタジオ前にて整理券を配布致します。 ※マスクを着用しての参加が必要になります。</p>						15:30~16:10 Conditioning Step 雄谷
19:30~20:10 Move 生駒	19:30~20:10 Jazz Dance Exercise 大島	19:30~20:10 Pilates 山口 愛美	19:30~20:10 UBOUND 40 生駒	19:30~20:10 UBOUND 40 兵頭		
20:30~21:10 UBOUND 40 生駒	20:30~21:10 ZUMBA コバサオ	20:30~21:10 Move 山口 愛美	20:30~21:10 筋トレ 生駒	20:30~21:10 FIGHT DO 40 兵頭		
21:30~22:10 RADICAL POWER TSURU	21:30~22:10 FIGHT DO 40 KEN	21:30~22:10 X55 (40) SUGI		21:30~22:10 OXIGENO TSURU		

### プログラム受講時のお願

- ①入退場時の手指消毒をお願いいたします。
- ②お客様同士、十分な距離をお取り下さい。
- ③マスクの着用をお願いいたします。
- ④プログラム中の掛け声等は禁止といたします。
- ⑤体調に合わせ運動を調整しましょう。
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください。

※インストラクターも十分な距離をとり、背面指導を基本と致します。

## スタジオプログラム再開 season 5

今月より朝1本目のレッスン開始時間を10:30に変更しております。

午前中は込み合う時間もございますので、予めご了承下さい。

8/10~8/14までのプログラムは再度別紙のご案内とさせていただきます。

※新型コロナウイルスの感染拡大など社会情勢に伴い、急遽内容を変更する場合がございます。

### Move (ムーブ)

エアロピクスの内容となります。強度・難度はインストラクターが参加者の状況に合わせて調整します。

マスクを着用しての運動ですので、ご本人での強度調整も行ってください。

#### 【営業時間】

平日：10:00~23:00

土曜日：10:00~20:00 日曜日：10:00~18:00

※営業終了時間が7月よりもとに戻りました。

グンゼスポーツ吹田ミリカ店のHPブログでは最新の情報を発信しております。是非ご確認ください。

グンゼスポーツ吹田ミリカ

検索

# 8月1日(土)～9日(日) Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~11:30 Core Bag	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX		
12:00~12:30 TRX	12:00~12:35 調える	12:30~13:00 Core Bag	12:00~12:30 Hammock Exercise	12:00~12:30 Core Bag		
13:00~13:35 調える	13:00~13:30 Hammock Exercise	13:30~14:05 調える	13:00~13:35 調える	13:00~13:15 腹筋教室		
19:30~19:45 腹筋教室	19:30~19:45 腹筋教室	19:30~19:45 腹筋教室	20:30~21:00 Core Bag	20:30~19:10 TRX		
20:30~21:00 Core Bag	20:30~21:00 TRX	20:30~21:00 TRX				

### 【Functional Studio Program

#### 各定員人数】

- ☆TRX …7名
- ☆Core Bag …10名
- ☆Hammock Exercise …6名
- ☆35分調える …12名
- ☆腹筋教室 …12名

上記のプログラムは、定員制となりますので、プログラム開始20分前よりスタジオにて整理券を配布いたします。整理券はプログラム終了後に回収いたします。

### シーズン限定

## ~調える~

簡単・楽しく・短時間で効果を実感！

■定員：12名

■場所：Functional Studio

身体が硬いから参加しないではなく身体が硬い方でも安心して効果を実感して頂けるプログラムです♪  
ヨガの要素を取り入れた35分の短時間プログラム☆

### リハビリシリーズ

## ~Core Bag~

難しいことを簡単に、簡単ことを楽しく実施

■定員：10名

■場所：Functional Studio

コアバックを使ったトレーニングはアスリートしかできなかったようなエクササイズを誰にでも安全に楽しくできる画期的なツールです。

□8月15日(土)・31日(月) 休館日

□8月10日(月)は祝日の為18:00までの営業となります。

□お盆期間中も通常営業致します。

一部施設制限を設けさせて頂いている箇所もございますので、譲り合ってください。ご協力お願い致します。

2020年8月

# Tennis Program Schedule



※新型コロナウイルスの感染拡大などの社会情勢に伴い、内容を変更する場合がございます。

Mon.		Tue.		Wed.		Thu.		Fri.		Sat.		Sun.	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:15~11:15 <b>CHALLENGE</b> サーブレシーブ	10:15~11:15 <b>ENJOY</b> バックハンドS	10:15~11:15 <b>BASIC</b> ネットプレー	10:15~11:15 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	10:15~11:15 <b>CHALLENGE</b> ストローク	10:15~11:15 <b>BASIC</b> バックハンドS	10:15~11:15 <b>BASIC</b> フォアハンドS		10:15~11:15 <b>BASIC</b> フォアハンドS	10:15~11:15 <b>ENJOY</b> ネットプレー	10:15~11:15 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	10:15~11:15 <b>BASIC</b> バックハンドS	10:15~11:15 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	
11:20~12:20 <b>ENJOY</b> ネットプレー	<b>STARTスクール</b> 11:20~12:20 林	11:20~12:20 <b>CHALLENGE</b> ストローク	11:20~12:20 <b>BASIC</b> バックハンドS	11:20~12:20 <b>BASIC</b> サーブレシーブ	11:20~12:20 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	11:20~12:20 <b>ENJOY</b> サーブレシーブ		11:20~12:20 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	11:20~12:20 <b>BASIC</b> バックハンドS	11:20~12:20 <b>BASIC</b> ネットプレー	11:20~12:20 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	11:20~12:20 <b>BASIC</b> フォアハンドS	11:20~12:20 <b>CHALLENGE</b> サーブレシーブ
女子ダブルスクール 12:30~14:00 中級		13:00~14:00 <b>CHALLENGE</b> サーブレシーブ	<b>STARTスクール</b> 13:00~14:00 田村	13:00~14:00 <b>BASIC</b> ネットプレー	女子ダブルスクール 初級 13:00~14:30 田村	<b>STARTスクール</b> 13:00~14:00 田村		11:20~12:20 <b>CHALLENGE</b> ストローク	11:20~12:20 <b>ENJOY</b> バックハンドS	12:30~13:30 <b>ENJOY</b> サーブレシーブ	12:30~13:30 <b>CHALLENGE</b> ストローク	12:30~13:30 <b>ENJOY</b> ゲーム	
14:05~15:05 <b>ENJOY</b> ラリー	14:05~15:05 <b>BASIC</b> フォアハンドS	女子ダブルスクール 初級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 <b>BASIC</b> サーブレシーブ	14:05~15:05 <b>ENJOY</b> サーブレシーブ	女子ダブルスクール 中級 14:45~16:15 田村	14:05~15:05 <b>BASIC</b> バックハンドS	女子ダブルスクール 中級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 <b>BASIC</b> ラリー		13:35~14:35 <b>BASIC</b> フォアハンドS	13:35~14:35 <b>ENJOY</b> バックハンドS	13:35~14:35 <b>ENJOY</b> ネットプレー	13:35~14:35 <b>CHALLENGE</b> ストローク
15:10~16:10 <b>BASIC</b> ゲーム	15:10~16:10 <b>ENJOY</b> ネットプレー	15:10~16:10 田村	15:10~16:10 <b>ENJOY</b> ネットプレー	15:10~16:10 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	15:10~16:10 田村	15:10~16:10 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	15:10~16:10 田村	15:10~16:10 <b>ENJOY</b> ゲーム		16:00~17:00 <b>ENJOY</b> ゲーム		<b>STARTスクール</b> 14:40~15:40 岡武	
19:00~20:00 <b>ENJOY</b> ネットプレー	19:00~20:00 <b>CHALLENGE</b> ストローク	19:00~20:00 <b>CHALLENGE</b> サーブレシーブ	19:00~20:00 <b>BASIC</b> バックハンドS	19:00~20:00 <b>ENJOY</b> サーブレシーブ	19:00~20:00 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	19:00~20:00 <b>ENJOY</b> ゲーム		19:00~20:00 <b>BASIC</b> フォアハンドS	19:00~20:00 <b>ENJOY</b> ネットプレー	16:00~17:00 <b>ENJOY</b> ゲーム		16:00~17:00 <b>BASIC</b> ゲーム	
20:05~21:05 <b>BASIC</b> フォアハンドS	20:05~21:05 <b>ENJOY</b> サーブレシーブ	20:05~21:05 <b>CHALLENGE</b> ストローク	20:05~21:05 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	20:05~21:05 <b>BASIC</b> ネットプレー	20:05~21:05 <b>ENJOY</b> バックハンドS	20:05~21:05 <b>BASIC</b> サーブレシーブ	20:05~21:05 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	20:05~21:05 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	20:05~21:05 <b>BASIC</b> バックハンドS	17:05~18:05 <b>BASIC</b> ゲーム		8月の成人スクール休講日 8/31(月) 9月の成人スクール休講日 9/15(火)・9/30(火)	
21:10~22:10 <b>CHALLENGE</b> ゲーム	21:10~22:10 <b>BASIC</b> ネットプレー	21:10~22:10 <b>ENJOY</b> バックハンドS	21:10~22:10 <b>CHALLENGE</b> ストローク	21:10~22:10 <b>CHALLENGE</b> ストローク	21:10~22:10 <b>BASIC</b> サーブレシーブ	21:10~22:10 <b>CHALLENGE</b> ネットプレー	21:10~22:10 <b>BASIC</b> フォアハンドS	21:10~22:10 <b>ENJOY</b> フォアハンドS	21:10~22:10 <b>CHALLENGE</b> サーブレシーブ	18:10~19:10 <b>CHALLENGE</b> ゲーム		【休館日】 毎月15日・月末日 【営業時間】 平日 10:00~23:00 土曜日 10:00~20:00 日曜日・祝日 10:00~18:00	

8/1 (土) ~9 (日)

# Hot Yoga Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
★ 11:45~12:30 Detox 高橋	10:30~11:15 Detox 伊澤	10:30~11:15 Relax 澤野	10:30~11:15 Relax 林	10:30~11:15 Relax 高橋	★ 10:30~11:15 Detox 前野	
★ 13:00~13:45 Hot 美 Make Yoga 高橋	11:45~12:30 Relax 伊澤	11:45~12:30 Hot 美 Make Yoga 澤野	12:00~12:45 Hot 美 Make Yoga 湯汲	11:45~12:30 Detox ~Pilates~ 山口	★ 11:45~12:30 Relax 前野	11:30~12:15 Relax 2日 湯汲/ 9日 津江
		15:00~15:45 Relax 木本	13:15~14:00 Relax 湯汲	15:00~15:45 Detox 本田		12:45~13:30 Detox 2日 湯汲/ 9日 津江
19:30~20:15 Hot 美 Make Yoga 雄谷	19:00~19:45 Relax 山崎		19:00~19:45 Hot 美 Make Yoga 高橋	19:30~20:15 Detox 本田		
	20:15~21:00 Detox 山崎		20:15~21:00 Relax 高橋	20:45~21:30 Relax 本田		
		21:30~22:15 Detox ~Pilates~ 山口				

☐HOTヨガプログラムは45分の短縮レッスン ☐定員10名での実施

※マスクを着用（ネックゲーター、マウス・フェイスシールド可能）しての参加が必要になります。



【プログラムの代行・変更のお知らせ】  
ホットスタジオ前の代行業内、  
若しくは、ホームページの『代行のご案内』  
にてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大・社会情勢に伴い内容を急速変更する場合がございます。