

1/14~1/30

# Enjoy Studio Program

【短縮営業版】

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:10 YOGA 高橋	10:30~11:10 HIP HOP 内藤	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 ※担当者内容は別紙ご案内	10:30~11:10 ZUMBA 山口 千尋
12:00~12:40 FIGHT DO 40 KEN	12:00~12:40 Move 堀田	11:30~12:10 Port De Bras 岩橋	12:00~12:40 RADICAL POWER TSURU	11:30~12:10 OXIGENO AKI	11:30~12:10 D-Revolutions Program② ※担当者内容は別紙ご案内	11:30~12:10 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 Simple Step 和具	13:00~13:40 Move 山口 愛美	13:00~13:40 UBOUND 40 生駒	12:30~13:10 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 瀬戸	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 ※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>						15:45~16:25 FIGHT DO 40 A-SAH
18:30~19:10 ★ Simple Step 生駒	19:00~19:40 ★ Jazz Dance Exercise 大島	19:00~19:40 ★ Pilates 山口 愛美	19:00~19:40 ★ UBOUND 40 生駒	19:00~19:40 ★ FIGHT DO 40 兵頭		15:30~16:10 Conditioning Step 雄谷

緊急事態宣言および自治体からの要請に伴い、  
営業時間を20時までとさせていただきます。

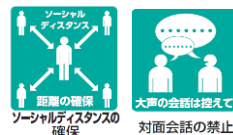
営業時間短縮に合わせレッスン開始時間の変更をしております。

夜の時間帯のロッカー・お風呂等の混雑が予想されます。  
予めご了承下さい。

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。

※インスタ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 season 10

※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もございます。

10月より10:30~の朝1本目のレッスンに限りチェックインと同時に1階フロントにて

整理券を配布致します。(赤枠部分のレッスンが対象となります。)

スタジオ入場順は整理券番号関係なくスタジオ前の整列順の入場となります。

それ以降のレッスンに関しては通常どおりレッスン開始20分前にスタジオ前で配布致します。

### Move (ムーブ)

エアロビ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。

1月

# Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TOP RIDE 30		
11:30~12:00 Hammock Exercise	11:30~12:00 Functional Circuit	11:30~12:00 TOP RIDE 30	11:30~12:00 Hammock Exercise	11:30~12:00 TRX		
12:15~12:45 Functional Circuit	12:30~13:00 Hammock Exercise	12:30~13:00 Functional Circuit	13:00~13:30 TOP RIDE 30	12:30~12:45 腹筋教室	14:00~14:30 TOP RIDE 30	13:30~14:00 TOP RIDE 30
13:50~14:05 腹筋教室	13:30~14:00 TOP RIDE 30	13:20~13:50 TRX				
	14:30~14:45 腹筋教室					

【Functional Studio Program  
各定員人数】

- ☆TRX …7名
- ☆Functional Circuit …7名
- ☆Hammock Exercise …6名
- ☆腹筋教室 …12名
- ☆TOP RIDE …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  
スタジオ前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。

## LINE@はじめました

店舗からの最新情報やお得な情報を配信します。  
今なら、友だち登録でお得なクーポンをGET!  
募集中!



友だち登録はQRコード又は  
LINEで「グンゼスポーツ吹田ミリカ」  
を検索してね!

グンゼスポーツ吹田ミリカ

検索

【営業時間】

平日：10:00~20:00  
土曜日：10:00~20:00  
日曜日：10:00~18:00

休館日 1月15日(金)・31日(日)

今後の状況変化に伴う変更の情報等は、  
随時ホームページにてご案内いたしますので、  
グンゼスポーツ吹田ミリカ店のHPブログを  
ご確認くださいませ。