

2/8~2/27

Enjoy Studio Program

【通常版】

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 ★ Balletone 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</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>					16:30~17:10 ★ FIGHT DO 40 A-SAH	15:30~16:10 Conditioning Step 雄谷
19:30~20:10 Simple Step 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い

- 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

※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。



2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				17:30~18:00 ★ TOP RIDE 30	
19:30~19:50 LIVE 10+ ~Burn~	19:50~20:10 LIVE 10+ ~Shape~	19:45~20:15 TOP RIDE 30	20:40~21:00 LIVE 10+ ~Shape~	19:45~20:05 ★ TRX		
20:30~21:00 TOP RIDE 30	20:30~21:00 TRX	20:30~20:50 LIVE 10+ ~Burn~	21:30~22:00 TOP RIDE 30	20:30~21:00 TOP RIDE 30		

【Functional Studio Program 各定員人数】

- ★TRX …7名
- ★Functional Circuit …7名
- ★Hammock Exercise …6名
- ★LIVE10+ …8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。

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ブログをご確認頂きますようお願い致します。グンゼスポーツ吹田ミリカHP

営業時間変更の詳しい情報はホームページをご確認ください。➡

【営業時間】

平日：10:00~23:00
土曜日：10:00~20:00
日曜日：10:00~18:00

休館日 2月15日(月)・28日(日)

2/8~2/27

Hot Yoga Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 Relax 北村	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	
11:45~12:30 Detox 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 Relax 前野	11:30~12:15 Relax 隔週替わり
13:00~13:45 Hot 美 Make Yoga 高橋			13:15~14:00 Relax 湯汲	15:00~15:45 Detox 本田		12:45~13:30 Detox 隔週替わり

□HOTヨガプログラムは45分の短縮レッスン □定員12名での実施 ※12月より定員数変更
 ※マスクを着用（ネックゲーター）しての参加が必要になります。マウス・フェイスシールド使用不可

19:30~20:15 Hot 美 Make Yoga 雄谷	★ 19:15~20:00 Relax 山崎		19:00~19:45 Hot 美 Make Yoga 高橋	19:30~20:15 Detox 本田	
	★ 20:30~21:15 Detox 山崎	20:30~21:15 Condition Work 土谷	20:15~21:00 Relax 高橋	20:45~21:30 Relax 本田	
		21:30~22:15 Detox ~Pilates~ 山口			

プログラム受講時のお願い

- 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体調に合わせて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。



【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案内、
 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。

グンゼスポーツ吹田ミリカHP

営業時間変更の詳しい
 情報はホームページを
 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遽変更する場合がございます。

2021年2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 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY バックハンドS	10:15~11:15 BASIC バックハンドS	10:15~11:15 ENJOY サーブレシーブ	10:15~11:15 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 BASIC サーブレシーブ	10:15~11:15 BASIC フォアハンドS	10:15~11:15 ENJOY ネットプレー	10:15~11:15 CHALLENGE ストローク	10:15~11:15 ENJOY フォアハンドS		10:15~11:15 BASIC フォアハンドS	10:15~11:15 ENJOY バックハンドS	10:15~11:15 CHALLENGE サーブレシーブ
11:20~12:20 ENJOY フォアハンドS	STARTスクール 11:20~12:20 林	11:20~12:20 CHALLENGE ストローク	11:20~12:20 BASIC ネットプレー	11:20~12:20 BASIC フォアハンドS	11:20~12:20 ENJOY ネットプレー	11:20~12:20 CHALLENGE サーブレシーブ	11:20~12:20 ENJOY バックハンドS	11:20~12:20 ENJOY サーブレシーブ	11:20~12:20 BASIC バックハンドS	11:20~12:20 ENJOY バックハンドS	11:20~12:20 CHALLENGE ネットプレー	11:20~12:20 BASIC バックハンドS	11:20~12:20 ENJOY ネットプレー
	女子ダブルスクール 中級												
13:00~14:00 BASIC サーブレシーブ	12:30~14:00 林	13:00~14:00 ENJOY ネットプレー	STARTスクール 13:00~14:00 田村	13:00~14:00 BASIC バックハンドS	女子ダブルスクール 初級 13:00~14:30 田村	STARTスクール 13:00~14:00 田村		13:00~14:00 ENJOY ラリー		12:30~13:30 BASIC ネットプレー	12:30~13:30 ENJOY フォアハンドS	12:30~13:30 CHALLENGE ストローク	12:30~13:30 BASIC フォアハンドS
14:05~15:05 BASIC ラリー	14:05~15:05 CHALLENGE サーブレシーブ	14:05~15:05 CHALLENGE サーブレシーブ	女子ダブルスクール 初級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 ENJOY フォアハンドS	女子ダブルスクール 中級 14:45~16:15 田村	14:05~15:05 ENJOY 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 ENJOY ゲーム	14:05~15:05 ENJOY ゲーム	13:35~14:35 CHALLENGE ストローク	13:35~14:35 BASIC サーブレシーブ	13:35~14:35 ENJOY ゲーム	
15:10~16:10 ENJOY ゲーム	15:10~16:10 BASIC フォアハンドS		田村		田村	15:10~16:10 CHALLENGE ストローク	田村	15:10~16:10 BASIC ゲーム					STARTスクール 14:40~15:40 中富
19:00~20:00 CHALLENGE ストローク	19:00~20:00 BASIC ネットプレー	19:00~20:00 BASIC フォアハンドS	19:00~20:00 ENJOY ネットプレー	19:00~20:00 BASIC フォアハンドS	19:00~20:00 ENJOY サーブレシーブ	19:00~20:00 CHALLENGE ゲーム		19:00~20:00 BASIC バックハンドS	19:00~20:00 ENJOY フォアハンドS	16:00~17:00 ENJOY ゲーム		16:00~17:00 BASIC ゲーム	
20:05~21:05 ENJOY バックハンドS	20:05~21:05 CHALLENGE サーブレシーブ	20:05~21:05 ENJOY フォアハンドS	20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 BASIC バックハンドS	20:05~21:05 CHALLENGE ネットプレー	20:05~21:05 ENJOY サーブレシーブ	20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 BASIC ネットプレー	17:05~18:05 CHALLENGE ゲーム			
21:10~22:10 BASIC ゲーム	21:10~22:10 CHALLENGE ネットプレー	21:10~22:10 BASIC サーブレシーブ		21:10~22:10 CHALLENGE ストローク	21:10~22:10 ENJOY フォアハンドS	21:10~22:10 BASIC バックハンドS	21:10~22:10 ENJOY ネットプレー	21:10~22:10 ENJOY バックハンドS	21:10~22:10 CHALLENGE サーブレシーブ	18:10~19:10 BASIC ゲーム			

2月の成人スクール休講日
2/15(月)・2/28(日)

【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