

6月

Enjoy Studio Program

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 ※担当内容は別紙ご案内	10:30~11:10 ZUMBA 山口 千尋
12:00~12:40 FIGHT DO 40 尾鼻	12:00~12:40 Move 堀田	11:30~12:10 Port De Bras 岩橋	12:00~12:40 RADICAL POWER 鶴田	11:30~12:10 OXIGENO 増井	11:30~12:10 D-Revolutions Program② ※担当内容は別紙ご案内	11:30~12:10 FIGHT DO 40 杉山
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 和貝	13:00~13:40 Move 山口 愛美	13:00~13:40 UBOUND 40 生駒	12:30~13:10 X55 (40) 杉山
14:00~14:40 Balletone 根本			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	14:00~14:40 Core Body Make 中川	14:00~14:40 ZUMBA コバサオ	14:30~15:10 Rhythm Yoga 雄谷
<input type="checkbox"/> Enjoy Studioプログラムは40分レッスン <input type="checkbox"/> 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。						
19:30~20:10 Simple Step 生駒	20:00~20:40 ZUMBA コバサオ	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	16:30~17:10 FIGHT DO 40 A-SAH	15:30~16:10 Conditioning Step 雄谷
20:30~21:10 UBOUND 40 生駒	★ 21:00~21:40 RADICAL POWER 徳丸	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	<b>プログラム受講時のお願</b> 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。 ※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。	
★ 21:30~22:10 OXIGENO 鶴田		21:30~22:10 X55 (40) 杉山	★ 21:30~22:10 RADICAL POWER 鶴田			

6月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 Hammock Exercise	10:30~11:00 TOP RIDE 30	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TOP RIDE 30		
11:30~12:00 TRX	12:00~12:30 TRX	11:30~12:00 Functional Circuit	11:30~12:00 Hammock Exercise	11:30~12:00 Functional Circuit		
13:50~14:05 腹筋教室	13:00~13:30 Functional Circuit	13:00~13:30 TOP RIDE 30	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
					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	★ 20:30~20:50 LIVE 10 ~Shape~	20:30~20:50 TOP RIDE 30		
	20:45~21:15 TRX	20:30~20:50 LIVE 10 ~Burn~	21:30~22:00 TOP RIDE 30	20:30~21:00 TRX		

**【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カ店のHPブログをご確認頂きますようお願い致します。  
 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 6月10日(木)・20日(日)・31日(月)

**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。友だち今なら、友だち登録でお得なクーポンをGET!  
 友だち登録はQRコード又はLINEで「グンゼスポーツ吹田ミカ」を検索してね!

レッスン整列時は下記の件ご協力お願い致します。

ソーシャルディスタンスの確保  
 距離の確保  
 ソーシャルディスタンスの確保

大声の会話は控えて  
 対面会話の禁止

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
			13:15~14:00 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  
 ※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。

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。

グンゼスポーツの取り組み  
 消毒の実施、ソーシャルディスタンスの確保、換気の実施

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。➡

グンゼスポーツ吹田ミリカHP

※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。

2021年6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 ENJOY バックハンドS	10:15~11:15 CHALLENGE ストローク	10:15~11:15 CHALLENGE サーブレシーブ	10:15~11:15 BASIC ネットプレー	10:15~11:15 BASIC サーブレシーブ	10:15~11:15 ENJOY バックハンドS	10:15~11:15 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY フォアハンドS	10:15~11:15 BASIC バックハンドS	10:15~11:15 ENJOY ネットプレー		10:15~11:15 BASIC バックハンドS	10:15~11:15 ENJOY フォアハンドS	10:15~11:15 CHALLENGE サーブレシーブ	
11:20~12:20 ENJOY サーブレシーブ	STARTスクール 11:20~12:20 林	11:20~12:20 BASIC フォアハンドS	11:20~12:20 ENJOY バックハンドS	11:20~12:20 ENJOY フォアハンド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	11:20~12:20 CHALLENGE ストローク	11:20~12:20 BASIC フォアハンドS	11:20~12:20 ENJOY サーブレシーブ	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 ENJOY バックハンドS	
	女子ダブルスクール 中級													
13:00~14:00 BASIC ネットプレー	12:30~14:00 林	13:00~14:00 ENJOY フォアハンドS	STARTスクール 13:00~14:00 田村	13:00~14:00 BASIC フォアハンド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 BASIC ゲーム		12:30~13:30 BASIC フォアハンドS	12:30~13:30 ENJOY バックハンド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 ゲーム		14:05~15:05 CHALLENGE ネットプレー	女子ダブルスクール 初級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 ENJOY ネットプレー	女子ダブルスクール 中級 14:45~16:15 田村	14:05~15:05 ENJOY サーブレシーブ	女子ダブルスクール 中級 14:15~15:45 田村		14:05~15:05 ENJOY ラリー		13:35~14:35 CHALLENGE ネットプレー	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 ラリー		15:10~16:10 BASIC バックハンドS		15:10~16:10 ENJOY ラリー		15:10~16:10 CHALLENGE ストローク			15:10~16:10 ENJOY ゲーム				STARTスクール 14:40~15:40 中富	
19:00~20:00 BASIC フォアハンドS	19:00~20:00 ENJOY バックハンドS	19:00~20:00 ENJOY ゲーム		19:00~20:00 ENJOY フォアハンドS	19:00~20:00 CHALLENGE サーブレシーブ	19:00~20:00 BASIC バックハンドS	19:00~20:00 ENJOY ネットプレー	19:00~20:00 CHALLENGE ストローク	19:00~20:00 BASIC ネットプレー	16:00~17:00 ENJOY ゲーム		16:00~17:00 CHALLENGE ゲーム		
20:05~21:05 ENJOY サーブレシーブ	20:05~21:05 CHALLENGE ネットプレー	20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 BASIC ネットプレー	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 ENJOY フォアハンドS	20:05~21:05 CHALLENGE ネットプレー	20:05~21:05 BASIC サーブレシーブ	20:05~21:05 ENJOY バックハンドS	17:05~18:05 CHALLENGE ゲーム				
21:10~22:10 BASIC ゲーム		21:10~22:10 ENJOY バックハンドS	21:10~22:10 CHALLENGE ネットプレー	21:10~22:10 BASIC フォアハンドS	21:10~22:10 ENJOY ネットプレー	21:10~22:10 CHALLENGE サーブレシーブ	21:10~22:10 BASIC バックハンドS	21:10~22:10 CHALLENGE ラリー		18:10~19:10 BASIC ゲーム				

6月の成人スクール休講日  
6/10(木)・6/20(日)  
6/30(水)

【休館日】  
毎月10日・20日・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