

8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 MEGA DANZ 徳丸
12:00~12:40 FIGHT DO 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 RADICAL POWER 徳丸
13:00~13:40 ZUMBA 根本	13:00~13:40 nani Aloha 堀田	13:00~13:40 UBOUND 生駒	13:00~13:40 Simple Step 和良	13:00~13:40 Move 山口	13:00~13:40 UBOUND 生駒	12:30~13:10 FIGHT DO 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
□Enjoy Studioプログラムは40分レッスン □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。					16:30~17:10 FIGHT DO A-SAH	15:30~16:10 Conditioning Step 雄谷
19:30~20:10 Simple Step 生駒	20:00~20:40 ZUMBA コバサオ	19:30~20:10 Pilates 山口	19:30~20:10 UBOUND 生駒	19:30~20:10 UBOUND 兵頭		
20:30~21:10 UBOUND 生駒	21:00~21:40 RADICAL POWER 徳丸	20:30~21:10 Move 山口	20:30~21:10 筋トレ 生駒	20:30~21:10 FIGHT DO 兵頭		
21:30~22:10 OXIGENO 鶴田		21:30~22:10 X55 (40) 杉山		21:30~22:10 RADICAL POWER 鶴田		

8月

Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 Hammock Exercise 高橋	10:30~11:00 TRX 内藤	10:30~11:00 TRX 岩橋	10:30~11:00 TRX 山崎	10:30~11:00 TOP RIDE 30 吉原		
11:30~12:00 TRX 尾鼻	12:00~12:30 Functional Circuit 堀田	11:30~12:00 Functional Circuit 岩橋	11:30~12:00 Hammock Exercise 山崎	11:30~12:00 Functional Circuit 増井		
12:30~12:45 Stretch Pole® 根本	13:00~13:30 TOP RIDE 30 堀田	13:00~13:15 Stretch Pole® 生駒	13:00~13:30 TOP RIDE 30 和良	12:30~12:45 腹筋教室 山口	14:00~14:30 TOP RIDE 30 生駒	13:30~14:00 TOP RIDE 30 杉山
13:50~14:05 腹筋教室 根本		14:00~14:30 TOP RIDE 30 生駒		13:10~13:30 TRX (short) 山口		
					17:30~18:00 TOP RIDE 30 生駒	
19:30~19:50 LIVE TURN ~Burn~+	19:50~20:10 LIVE SHAPE ~Shape~+	19:45~20:15 TOP RIDE 30 生駒	20:30~20:50 LIVE SHAPE ~Shape~+	20:00~20:10 LIVE SHAPE ~Shape~		
	20:45~21:15 Hammock Exercise 堀田	20:30~20:50 TRX 生駒	21:30~22:00 TOP RIDE 30 和良	20:30~21:00 TRX 山口		

【Functional Studio 定員】

- ☆TRX ...7名
- ☆Functional Circuit ...7名
- ☆Hammock Exercise ...6名
- ☆LIVE10+ ...8名
- ☆腹筋教室 ...12名
- ☆TOP RIDE ...12名
- ☆StretchPole® ...10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分前よりプログラム開始20分前より必ず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。

□ ... 開店時間より1階フロント前にて整理券をお配りします。

★ ... 前月より変更したプログラム

D-Revolutions プログラムについて

業界話題のインストラクターが在籍するD-Revolutions！
プログラム内容と担当インストラクターは週替わりとなります。
担当表は別紙ご確認ください。

【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 10日・20日・31日

お盆期間の営業・プログラムについて
夏季特別休館日
8/13(金),14(土),15(日)
お盆期間特別プログラム
8/9(祝・月)~8/16(月)
※7月下旬告知予定

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！