

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 <b>Relax</b> 北村	10:30~11:15 <b>Detox</b> 伊澤	10:30~11:15 <b>Relax</b> 澤野	10:30~11:15 <b>Relax</b> 林	10:30~11:15 <b>Relax</b> 高橋	10:30~11:15 <b>Detox</b> 前野	
11:45~12:30 <b>Detox</b> 高橋	11:45~12:30 <b>Relax</b> 伊澤	11:45~12:30 <b>Hot Make Yoga</b> 澤野	12:00~12:45 <b>Hot Make Yoga</b> 湯汲		11:45~12:30 <b>Relax</b> 前野	11:30~12:15 <b>Relax</b> 隔週替わり
			13:15~14:00 <b>Relax</b> 湯汲	15:00~15:45 <b>Detox</b> 本田		12:45~13:30 <b>Detox</b> 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 Make Yoga**  
雄谷

19:15~20:00  
**Relax**  
山崎

19:00~19:45  
**Hot 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。

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。

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。



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