

2021年お盆期間特別プログラム (8/9(月・祝)～8/16(月))

Enjoy Studio			
8/9(月・祝)	8/11(水)	8/12(木)	8/16(月)
10:30~11:10 YOGA 高橋	10:30~11:10 Move 岩橋	10:30~11:10 YOGA 山崎	10:30~11:10 YOGA 高橋
11:50~12:30 ★ KIMAX 定員: 12名 鶴田	11:30~12:10 Port De Bras 岩橋	12:00~12:40 RADICAL POWER 鶴田	12:00~12:30 ★ TOP RIDE 定員: 18名 田中
13:00~13:40 ZUMBA 根本	13:00~13:40 UBOUND 生駒	13:00~13:40 Simple Step 和良	13:00~13:40 ZUMBA 根本
14:00~14:40 Balletone 根本	14:00~14:40 ★ FIGHT DO 尾崎	14:00~14:40 背骨 コンディショニング ヒススポーツオムニバース	14:00~14:40 Balletone 根本
15:30~16:30 FIGHT DO (有料) 兵頭, A-SAH, 杉山		15:00~16:00 ZUMBA® (有料) 瀬戸	
	19:30~20:10 Pilates 山口 愛美	19:30~20:10 UBOUND 生駒	19:30~20:10 Simple Step 生駒
	20:30~21:10 Move 山口 愛美	20:30~21:10 筋トレ 生駒	20:30~21:10 UBOUND 生駒
	21:30~22:10 X55 (40) 杉山		

Functional Studio			
8/9(月・祝)	8/11(水)	8/12(木)	8/16(月)
10:30~11:00 ★ TRX 北村	10:30~11:00 ★ Hammock Exercise 深野	10:30~11:00 TRX 林	10:30~11:00 Hammock Exercise 北村
11:30~12:00 ★ Stretch Pole® 高橋	11:30~12:00 Functional Circuit 深野	11:30~11:45 ★ 関節教室 湯沢	11:30~12:00 TRX 高橋
13:00~13:40 ★ KIMAX 定員: 8名	14:00~14:30 TOP RIDE 30	15:00~16:30 Hammock & Hotwork (有料) 雄谷	
	19:45~20:15 TOP RIDE 30	20:30~20:50 LIVE SHAKELI 〜Shape〜+	19:30~19:50 LIVE SHAKELI 〜Burn〜+
	20:30~20:50 TRX	21:30~22:00 TOP RIDE 30	

Hot Studio			
8/9(月・祝)	8/11(水)	8/12(木)	8/16(月)
10:30~11:15 Relax 北村	10:30~11:15 Relax 深野	10:30~11:15 Relax 林	10:30~11:15 Relax 北村
11:45~12:30 Detox 高橋	11:45~12:30 Hot Make Yoga 深野	12:00~12:45 Hot Make Yoga 湯沢	11:45~12:30 Detox 高橋
	20:30~21:15 Condition Work 土谷	19:00~19:45 Hot Make Yoga 高橋	19:30~20:15 Hot Make Yoga 雄谷
	21:30~22:15 Detox ~Pilates~	20:15~21:00 Relax 高橋	

Tennis							
8/9(月・祝)		8/11(水)		8/12(木)		8/16(月)	
10:15~11:15 ENJOY フォアハンド	10:15~11:15 CHALLENGE サーブ練習	10:15~11:15 BASIC ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY バックハンド	10:15~11:15 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 ENJOY フォアハンド	10:15~11:15 ENJOY フォアハンド	10:15~11:15 CHALLENGE サーブ練習
11:20~12:20 ENJOY バックハンド	11:20~12:20 ★ STARTスクール 林	11:20~12:20 ENJOY フォアハンド	11:20~12:20 CHALLENGE サーブ練習	11:20~12:20 BASIC バックハンド	11:20~12:20 ENJOY サーブ練習	11:20~12:20 ENJOY バックハンド	11:20~12:20 ★ STARTスクール 林
13:00~14:00 BASIC ネットプレー	12:30~14:00 女子ダブルス スクール 中級 林	13:00~14:00 BASIC フォアハンド	13:00~14:30 女子ダブルス スクール 初級 田村		13:00~14:00 ★ STARTスクール 田村	13:00~14:00 BASIC ネットプレー	12:30~14:00 女子ダブルス スクール 中級 林
14:05~15:05 BASIC ラリー	14:05~15:05 ENJOY サーブ練習	14:45~16:15 女子ダブルス スクール 中級 田村	14:05~15:05 BASIC フォアハンド	14:15~15:45 女子ダブルス スクール 中級 田村		14:05~15:05 BASIC ラリー	
15:10~16:10 ENJOY ゲーム			15:10~16:10 CHALLENGE ストローク			15:10~16:10 ENJOY ゲーム	
	★ 19:00~20:00 ENJOY ラリー	19:00~20:00 CHALLENGE ストローク	19:00~20:00 BASIC バックハンド	19:00~20:00 ENJOY フォアハンド	19:00~20:00 ENJOY フォアハンド	19:00~20:00 CHALLENGE サーブ練習	
	20:05~21:05 ENJOY バックハンド	20:05~21:05 CHALLENGE サーブ練習	20:05~21:05 BASIC サーブ練習	20:05~21:05 ENJOY フォアハンド	20:05~21:05 BASIC ネットプレー	20:05~21:05 ENJOY バックハンド	
	21:10~22:10 CHALLENGE ストローク	21:10~22:10 BASIC ネットプレー	21:10~22:10 ENJOY バックハンド	21:10~22:10 CHALLENGE ネットプレー		21:10~22:10 CHALLENGE ゲーム	

□ ... 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。
★ ... 通常プログラムから変更しているプログラム



【お盆期間の営業時間・休館日】

通常営業 (平日) 10:00~23:00
8/11 (水), 12 (木), 16 (月)

祝日営業 10:00~18:00
8/9 (月・祝)

通常休館日 8/10(火), 8/20(金), 8/31(火) 夏季特別休館日 8/13(金), 14(土), 15(日)

LINE@はじめました♪

店舗からの最新情報やお得な情報をお届けします。友だち
今なら、友だち登録でお得なクーポン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リカ」
を検索してね!

①入退場時の手指消毒をお願いします。
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。

**プログラム
受講時
のお願い**

LIVE LONGER KIMAX

日時: 2021.8.9(月・祝) 11:50~12:30
13:00~13:40

料金: 参加費無料
※参加にはグローブが必要です
グローブレタル210円(税込)

ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を
専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズです。

~ジョイントイベント~
兵頭 and A-SAH and 杉山

日時: 2021.8.9(月・祝) 15:30~16:30

場所: Enjoy Studio
料金: 会員1,100円 (税込)
一般1,620円 (税込)
定員: 25名

ZUMBA®

日時: 2021.8.12(木) 15:00~16:00

場所: Enjoy Studio
料金: 1,100円 (税込)
定員: 25名

担当 瀬戸

Hammock & Hotwork

スタジオレッスン+HOTヨガのレッスン
両方の良さを一度に体験できるレッスンです。
前半はスタジオでトランポリンと
ハンモックを使用したトレーニング
後半はHOTヨガスタジオに移動して
トレーニングを行います。

8/12
木

担当: 雄谷
場所: Functional Studio, HOT Studio
時間: 15:00~16:30
料金: 会員 3,000円 (税込) 一般 4,000円 (税込)
定員: 6名

お盆期間特別プログラムの有料イベント申し込みについて 窓口受付: 8/1(日)11:00~ 電話受付: 8/6(金)11:00~