

9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 Pilates ★ 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 MEGA DANZ 徳丸
12:00~12:40 FIGHT DO 尾鼻	12:00~12:40 Move 堀田	11:30~12:10 Move ★ 岩橋	12:00~12:40 RADICAL POWER 鶴田	11:30~12:10 OXIGENO 増井	11:30~12:10 D-Revolutions Program② ※担当者内容は別紙ご案内	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	14:00~14:40 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。					15:20~16:00 KIMAX (定員12名) 鶴田	15:00~15:40 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	16:30~17:10 FIGHT DO A-SAH	
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 ★ HIP HOP 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		

□ . . . 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・30日

9月 Functional Studio Program

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

【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。




KIMAX

※参加にはグローブが必要です
グローブレンタル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。

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! 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カ」
を検索してね!