

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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>休館日</p> <p>10(金),20(月),30(木)</p> </div>			



【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。

