

9月Version

★ 岩橋 悠太の

Skill UP

『Premium Middle Lesson』

★
プリンス岩橋悠太が少人数制で行う
ミドル(中級レベル)レッスン
これでAeroのレッスンが
もっと楽しくなること間違いなし!

講師はミリカプリンスこと岩橋悠太!

8月スケジュール

日時

定員

料金

月曜日

スキルアップ
初級エアロ



9/6(月)
14:30~15:30

8名
最小遂行人数4名

1回
2,000円(税込)

月曜日

スキルアップ
中級エアロ



9/27(月)
14:30~15:30

8名
最小遂行人数4名

1回
2,000円(税込)

月曜日実施場所: Functional Studio



45分のレッスンと15分の解説を加えたスキルアップできるレッスン
解説があることで疑問点をその日の内に即解決!

お申込み方法



1階フロントで料金をお支払いと一緒にご予約下さい。
(※電話予約不可 ※キャンセルの場合前日まで全額返金)

告知と同時
受付開始



吹田ミリカ会員限定(吹田フリー含む)
会員種別関係なく申込み可能



Special Night Lesson

2021.9.18 sat

エアロビクスが大好きな方にオススメな特別プログラムです！

エアロビクスの要素が多く、動く楽しさを実感できます。

場所

Enjoy studio

担当

山口 愛美

料金

1レッスン¥1,500 (税込)

2レッスン¥2,500 (税込)



17:30～18:15 Aero (初級)

18:30～19:15 Aero (中級)



その他

- ◇一般・会員種別関係なく申し込み可能
- ◇一般・時間外利用・他店舗利用の場合レッスン前後30分の施設利用可能
それ以前・以後利用する場合は規定通りの利用料金が必要となります。
- ◇駐車場5時間サービスが必要な方は当日フロントにイベント参加の旨を伝えて頂き、
駐車券をご提示下さい。

参加費を添えて1階フロントまでお越し下さい。

※電話予約可能 ※キャンセルの場合前日まで全額返金致します。



プレコリオプログラムの為、上達する喜び・達成感・動きのシンクロによる一体感を感じる事ができます

リトモスとは

様々なダンスの要素が入り、”リズム”という意味のリトモス。

アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、3ヶ月ごとにアップデートをするプレコリオプログラムです。

RITMOS®は11曲/1時間の、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。

ヒップホップ、ラテン、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどにより構成されています。

【2期】 日程 時間 担当 定員

9月	月曜日	6日・27日	15:45~16:45	山口	25名
	水曜日	8日	14:00~15:00	岩橋	25名
	金曜日	3日・17日・24日	15:00~16:00	山口	25名

※土曜日開催については今後の状況を見て追加実施していきます。

【受付方法】 **実施当日受付** (電話予約の場合はレッスン当日12:00~受付)

*参加費を添えて1階フロントまでお越し下さい。

*スタジオ入場順の整理券をお渡し致しますので、レッスン開始10分前に整列してください。

【料金】 1回/1,650円(税込)

- 【その他】
- *一般・会員種別関係なく申し込み可能
 - *一般・時間外利用・他店舗利用の場合レッスン前後30分の施設利用可能
それ以前・以後利用する場合は規定通りの利用料金が必要となります。
 - *駐車場5時間サービスが必要な方は当日フロントに有料レッスン参加の旨を伝えて頂き、
駐車券をご提示下さい。



お得に10回まとめて支払いのご案内

第2期(7月~9月)の期間で利用して頂けます。

10回分まとめて支払い 料金: 11,000円(税込) 1回あたり1,100円

*9月最終レッスンまで有効。 期間内に消化できなくても返金などは出来ません。

*実施当日の受付は通常通り必要となります。 *希望日に必ず参加できるとは限りません。



Hammock & HOT work

9月よりレギュラー化！！
前半はハンモックを使ったエクササイズ、
後半はHOTスタジオに移動してトレーニングを行います。

参加者 募集中

担当 **雄谷** インストラクター

日時 日曜日 9/5, 12, 26 16:00~17:30
木曜日 9/9, 23(祝) 15:00~16:30

料金 会員：3,000円(税込) 一般：4,000円(税込)
※ハンモックのみの場合
会員：1,800円(税込) 一般：2,800円(税込)

定員6名

@ Functional Studio

GUNZE SPORTS
吹田ミリカ

お問合せ・ご予約は

06-6878-5160

<https://www.gunzesports.com/suitamyrica/>

Stretch conditioning



2021年9月 新登場！！

ストレッチポールを使って筋肉を整えます

▼日時 9/19(日) 15:55～16:30

▼担当 雄谷 インストラクター

▼定員 15名

▼料金 会員 1,000円(税込)
一般 1,500円(税込)



● ストレッチポールとは？ ●

短い時間のエクササイズでも身体には様々な変化が起こります。

エクササイズ後にすぐ感じる変化、骨格や筋肉といった身体状態の変化、

継続することで起こる日常の変化など、様々です。

主に4つの効果を得ることができます。

①筋肉がゆるむ ②背骨が整う ③呼吸が深くなる ④リラックス効果

是非お試しください。

背骨コンディショニング

9/18(土) 12:20~13:20 (60分)

このレッスンは背骨の歪みを整える事で腰痛、肩凝りなど様々な不調を改善に導きます。

仙骨枕を使ってしっかり体操しましょう！
※仙骨枕は担当者が準備します



どなたでもご参加いただけます

※フェイスタオルをご持参ください



和貝インストラクター

場所 : FUNCTIONAL STUDIO

担当 : 和貝インストラクター

定員 : 10名

料金 : 1.100円 (税込)

お申込み・お問い合わせは1階フロント、又は下記の電話番号までご連絡ください

GUNZE SPORTS 吹田ミリカ

☎ 06-6878-5160

祝日特別プログラム

YAY!

9月23日(木)
15:00-16:00



ZUMBAとは、、、?
ラテンをはじめとする世界中の色々な国の音楽のリズムにあわせて、見て真似するだけの簡単ダンスフィットネスです。簡単で安全で楽しく効果的な今、大人気のプログラム。簡単な振り付けて行いますのでダンスが苦手というかたもぜひチャレンジしてみてください。皆様のご参加お待ちしております。

▼担当 瀬戸インストラクター

▼定員 25名

▼料金 1,100円 (税込)

※窓口・電話申し込み 告知開始日より受付開始

※時間外利用・他店舗会員・一般の場合、プログラム前後30分のご利用可能

@GUNZE SPORTS 吹田ミリカ TEL : 06-6878-5160