

# 2026年1月 プレミアムプログラム

## 月曜日 エアロマニア+

【日時】 **1/19**

【曜日】 月曜日 15:00-16:00

【料金】 1,650円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 山口 最少催行人数：4名



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！  
とここん動き振付を楽しみたい方に！  
動く楽しさを実感できます。

【日時】 **1/6・13・27**

【曜日】 火曜日 15:15~16:15

【料金】 770円/回

【定員】 35名 ・ Enjoy Studio

【担当】 牧野 最少遂行人数：4名



## 火曜日 YOGA動

【日時】 **1/7.14.21**

【曜日】 水曜日 21:30-22:30

【料金】 1,100円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 山口 最少催行人数：4名



ダンスが大好きな方にオススメ！  
とここん振付を楽しみたい方に！  
楽しさを実感できます。

【日時】 **1/28**

【曜日】 水曜日 21:30~22:30

【料金】 1,100円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 山口 最少遂行人数：3名



## 水曜日 ダンスマニア

【日時】 **1/8.15.22.29**

【曜日】 木曜日 14:00-14:45

【料金】 770円/回 ※[GUNZE SPORTS会員様限定](#)

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 和貝 最少催行人数：4名



エクササイズバンドとミニボールを使って  
トレーニングをしていきます。  
どなたでもお気軽にご参加していただけます。

【日時】 **1/9.16.23.30**

【曜日】 金曜日 15:00-16:00

【料金】 会員1,100円/回 ビジター1,650円/回

【定員】 30名 ・ Enjoy Studio

【担当】 山口 最少遂行人数：4名



## 木曜日 Body Make Rich

【日時】 **1/17.24**

【曜日】 土曜日 15:30-16:30

【料金】 1,650円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 廣瀬



メガダンスの基本のステップや、振付を解説しながら  
ダンスを深めていくクラスです！  
クラスを受けてみてわからなかった部分や  
練習をしたい人にはおすすめです！

【日時】 **1/25**

【曜日】 日曜日 10:30-11:30

【料金】 1,650円/回

【定員】 20名 ・ Enjoy Studio

【担当】 寺澤



## 土曜日 MEGADANZ®フォローアップ

ファイドウの運動要素であるパンチやキックを  
カッコよく動けるようになります！  
ラディカルフィットネスのコーポレートマスター  
トレーナーの寺澤が基礎から丁寧に指導いたします！

### ■申込み開始日

前月の23日【マイページ0:00～】【窓口13:00～】【電話：14:00～】でお取りいただけます。

■前日営業終了時点で最少催行人数に満たない場合は、休講とさせていただきます。

■ミリカ店会員以外のお客様は施設ご利用時に別途施設利用料金を頂戴いたします。

■当日キャンセルは全額頂戴いたします。キャンセルは前日営業終了時点までにお願いいたします。

■価格は、税込表記となります。

グンゼスポーツ吹田ミリカ **GUNZE**  
**SPORTS**  
☎06-6878-5160