

2026年7月 プレミアムプログラム

月曜日 エアロマニア+

【日時】 7/13
【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！
とこと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。

月曜日 低空・エアリアルリンパヨガ

【日時】 7/6.13.27
【曜日】 月曜日 11:30-12:15
【料金】 990円/回
【定員】 6名 ・ Functional Studio
【担当】 keren



ハンモックの浮遊感が最高。最大の癒しをお試しください。

月曜日 背骨メンテナンスヨガ

【日時】 7/6.13.27
【曜日】 月曜日 14:00-14:45
【料金】 990円/回
【定員】 10名 ・ Functional Studio
【担当】 大井 最少催行人数：3名



40歳を超えると背骨はサビついてくると言われています。脊柱・肩甲骨・骨盤周辺の動きをよく導きま
するのためのヨガの動きで、腰痛や肩こりの予防解消、睡眠の質の向上、姿勢や動きの改善に
す。現在の腰痛の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます。

水曜日 エアロマニア

【日時】 7/1.29
【曜日】 水曜日 21:30-22:30
【料金】 1,100円/回
【定員】 15名 ・ Enjoy 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！
とことん振付を楽しみたい方に！
楽しさを実感できます。

水曜日 ダンスマニア

【日時】 7/8.15.22
【曜日】 水曜日 21:30-22:30
【料金】 1,100円/回
【定員】 15名 ・ Enjoy 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！
とことん振付を楽しみたい方に！
楽しさを実感できます。

木曜日 Body Make Rich

【日時】 7/2.9.16.23.30
【曜日】 木曜日 14:00-14:45
【料金】 770円/回 ※グンゼスポーツ会員様限定
【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いただけます。

金曜日 エアロマニア

【日時】 7/3.17.24
【曜日】 金曜日 15:15-16:15
【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 最小遂行人数：4名



簡単なエアロ動作で誰でもご参加できます！
●これからエアロビクスを始めたい方 ●自身の動きに磨きをかけたい方
ぜひお越しください。
最後にはストレッチを行い、運動後のケアも行います！

PREMIUM PROGRAM

普段とはひと味違う
特別なレッスンをお楽しみください。

※どなたでも参加いただけます。
お申込みはWebもしくはフロントへ。

- 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