

Enjoy Studio Program 7月1日(水)～14日(火) 【season3】

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00～11:40 YOGA 高橋	11:00～11:40 HIP HOP 宮森	11:00～11:40 Move 岩橋	11:00～11:40 YOGA 山崎	11:00～11:40 Move 吉原	11:00～11:40 4日 鈴木 YOGA 11日 山口 Pilates	11:00～11:40 ZUMBA 山口 千尋
12:00～12:40 OXIGENO AKI	13:00～13:40 Move 堀田	12:00～12:40 Port De Bras 岩橋	12:00～12:40 Core Body Make 和貝	12:00～12:40 OXIGENO AKI	12:00～12:40 4日 鈴木 リズムアイソレーション 11日 山口 Move	12:30～13:10 X55 (40) SUGI
13:00～13:40 ZUMBA 根本	14:00～14:40 nani Aloha 堀田	13:00～13:40 UBOUND 40 生駒	13:00～13:40 X55 (40) SUGI	13:00～13:40 Move 山口 愛美	13:00～13:40 UBOUND 40 生駒	14:30～15:10 Rhythm Yoga 雄谷
14:00～14:40 Port De Bras 根本		14:00～14:40 HIP HOP 生駒	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	14:30～15:10 Core Body Make 中川 弘佳	14:00～14:40 ZUMBA コバサオ	14:30～15:10 Rhythm Yoga 雄谷
<input type="checkbox"/> Enjoy Studioプログラムは40分の短縮レッスン <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。						
19:30～20:10 Move 生駒	19:30～20:10 Jazz Dance Exercise 大島	19:30～20:10 Pilates 山口 愛美	19:30～20:10 UBOUND 40 生駒	19:30～20:10 UBOUND 40 兵頭		
20:30～21:10 UBOUND 40 生駒	20:30～21:10 ZUMBA コバサオ	20:30～21:10 Move 山口 愛美	20:30～21:10 筋トレ 生駒	20:30～21:10 FIGHT DO 40 兵頭		
21:30～22:10 RADICAL POWER TSURU	21:30～22:10 FIGHT DO 40 KEN			21:30～22:10 OXIGENO TSURU		

プログラム受講時のお願

- 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。

※インストラクターも十分な距離をとり、背面指導を基本と致します。

スタジオプログラム再開 season 3

身体もだんだん慣れてきてついつい頑張りがちですが、まだまだ気を緩めてはいけません。

気温も高くなっておりますので、こまめな水分補給を行いましょ。

無理をせずプログラム参加中に体調不良になった場合は速やかに退室して頂くようお願い致します。

今回よりファイドウ・オキシジェノ・X55を導入します。難易度・強度共に低い動きをチョイスして実施させていただきます。

Move (ムーブ)

エアロピクスの内容となります。強度・難度はインストラクターが参加者の状況に合わせて調整します。

マスクを着用しての運動ですので、ご本人での強度調整も行ってください。

【営業時間】

平日：10:00～23:00

土曜日：10:00～20:00 日曜日：10:00～18:00

※営業終了時間が7月よりもとに戻りました。

グンゼスポーツ吹田ミリカ店のHPブログでは最新の情報を発信しております。是非ご確認ください。

グンゼスポーツ吹田ミリカ

検索



2020年7月

Tennis Program Schedule



Mon.		Tue.		Wed.		Thu.		Fri.		Sat.		Sun.		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
10:15~11:15 ENJOY ネットプレー	10:15~11:15 CHALLENGE ストローク	10:15~11:15 CHALLENGE ネットプレー	10:15~11:15 BASIC バックハント	10:15~11:15 ENJOY バックハント	10:15~11:15 BASIC フォアハント	10:15~11:15 ENJOY ラリー		10:15~11:15 BASIC バックハント	10:15~11:15 ENJOY フォアハント	10:15~11:15 ENJOY ネットプレー	10:15~11:15 CHALLENGE ストローク	10:15~11:15 BASIC フォアハント		
11:20~12:20 ENJOY フォアハント	STARTスクール 11:20~12:20 林	11:20~12:20 BASIC フォアハント	11:20~12:20 ENJOY バックハント	11:20~12:20 CHALLENGE ネットプレー	11:20~12:20 ENJOY ネットプレー	11:20~12:20 BASIC バックハント		11:20~12:20 CHALLENGE ストローク	11:20~12:20 BASIC ネットプレー	11:20~12:20 CHALLENGE ネットプレー	11:20~12:20 BASIC ネットプレー	11:20~12:20 ENJOY バックハント		
女子ダブルスクール 中級														
13:00~14:00 BASIC ネットプレー	12:30~14:00 林	13:00~14:00 ENJOY ネットプレー	STARTスクール 13:00~14:00 田村	13:00~14:00 ENJOY フォアハント	女子ダブルスクール 初級 13:00~14:30 田村	STARTスクール 13:00~14:00 田村		13:00~14:00 BASIC ラリー		12:30~13:30 BASIC バックハント	12:30~13:30 ENJOY フォアハント	12:30~13:30 BASIC ゲーム		
14:05~15:05 BASIC ゲーム		14:05~15:05 CHALLENGE ストローク	女子ダブルスクール 初級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 BASIC バックハント	女子ダブルスクール 中級 14:45~16:15 田村	14:05~15:05 CHALLENGE ネットプレー		女子ダブルスクール 中級 14:15~15:45 田村	14:05~15:05 ENJOY ゲーム		13:35~14:35 ENJOY バックハント	13:35~14:35 CHALLENGE ストローク	13:35~14:35 ENJOY ネットプレー	13:35~14:35 CHALLENGE ネットプレー
15:10~16:10 ENJOY ラリー		15:10~16:10 BASIC ネットプレー					15:10~16:10 BASIC フォアハント						STARTスクール 14:40~15:40 岡武	
19:00~20:00 BASIC フォアハント	19:00~20:00 CHALLENGE ネットプレー	19:00~20:00 ENJOY フォアハント	19:00~20:00 CHALLENGE ストローク	19:00~20:00 BASIC バックハント	19:00~20:00 ENJOY ネットプレー	19:00~20:00 BASIC ゲーム		19:00~20:00 CHALLENGE ネットプレー	19:00~20:00 BASIC ネットプレー	16:00~17:00 ENJOY ゲーム				
20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 ENJOY バックハント	20:05~21:05 BASIC バックハント	20:05~21:05 ENJOY ネットプレー	20:05~21:05 CHALLENGE ストローク	20:05~21:05 ENJOY フォアハント	20:05~21:05 ENJOY フォアハント	20:05~21:05 CHALLENGE ネットプレー	20:05~21:05 BASIC フォアハント	20:05~21:05 ENJOY バックハント	17:10~18:10 CHALLENGE ゲーム				
21:10~22:10 ENJOY ゲーム		21:10~22:10 CHALLENGE ネットプレー	21:10~22:10 BASIC フォアハント	21:10~22:10 CHALLENGE ラリー		21:10~22:10 BASIC ネットプレー	21:10~22:10 ENJOY バックハント	21:10~22:10 ENJOY ネットプレー	21:10~22:10 CHALLENGE ストローク					

7月の成人スクール休講日
7/15㊟・7/30㊟
8月の成人スクール休講日
8/31㊟

【休館日】
毎月15日・月末日
【営業時間】
平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~20:00
日曜日・祝日 10:00~18:00

7/1 (水) ~14 (火)

Hot Yoga Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30 ~11:15</p> <p>Relax</p> <p>北村</p>	<p>10:30 ~11:15</p> <p>Detox</p> <p>伊澤</p>		<p>10:30 ~11:15</p> <p>Relax</p> <p>林</p>	<p>10:30 ~11:15</p> <p>Relax</p> <p>高橋</p>		<p>10:15 ~11:00</p> <p>Relax</p> <p>和田</p>
<p>12:15 ~13:00</p> <p>Detox</p> <p>高橋</p>	<p>11:45 ~12:30</p> <p>Relax</p> <p>伊澤</p>		<p>12:00 ~12:45</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>湯汲</p>	<p>11:45 ~12:30</p> <p>Detox ~Pilates~</p> <p>山口</p>		<p>11:30 ~12:15</p> <p>Detox</p> <p>和田</p>
<p>13:30 ~14:45</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>高橋</p>		<p>15:00 ~15:45</p> <p>Relax</p> <p>木本</p>	<p>13:15 ~14:00</p> <p>Relax</p> <p>湯汲</p>	<p>15:00 ~15:45</p> <p>Detox</p> <p>本田</p>	<p>14:30 ~15:15</p> <p>Detox ~Pilates~</p> <p>和田</p>	
<p>□HOTヨガプログラムは45分の短縮レッスン □定員10名での実施</p> <p>※マスクを着用(ネックゲーター、マウス・フェイスシールド可能)しての参加が必要になります。</p>						
<p>19:30 ~20:15</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>雄谷</p>	<p>19:00 ~19:45</p> <p>Relax</p> <p>山崎</p>		<p>19:00 ~19:45</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>高橋</p>	<p>19:30 ~20:15</p> <p>Detox</p> <p>本田</p>		
	<p>20:15 ~21:00</p> <p>Detox</p> <p>山崎</p>		<p>20:15 ~21:00</p> <p>Relax</p> <p>和田</p>	<p>20:45 ~21:30</p> <p>Relax</p> <p>本田</p>		
		<p>21:30 ~22:15</p> <p>Detox ~Pilates~</p> <p>山口</p>	<p>21:30 ~22:15</p> <p>Detox</p> <p>和田</p>			



【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。