

2025年4月 プログラムリニューアル

グンゼスポーツ京都八幡でしか味わえない**夢中になれる**プログラムへ
『つづける、かわる!!グンゼスポーツ』で
楽しさやカラダが変わる喜びを感じよう!!

プログラム紹介

NEW

LIVEスタジオプログラム

GUNZE体操

時間は10分間!
だれでも簡単にできる
ラジオ体操のグンゼVer.です♪
ウォーミングアップしながら
楽しく会話もいませんか?

RENEWAL

LIVEスタジオプログラム

『ぷちコン』シリーズ

人気プログラムのBodyDesignが
リニューアル!名前は『ぷちコン』
プチ=ちょっとした・短時間
コン=調子やバランスを整える

コア・ヒップ以外にチューブや
ボールを使ったクラスがあります♪

NEW

Aスタジオプログラム

FIGHT DO エレメント

ただ単に動きの説明をする
だけではありません!
毎回テーマがあり、そのテーマに
沿ったテクニックや身体の使い方
を学ぶクラスです!
格好よくファイドウしませんか?

NEW プールプログラム

泳法& アクアエクササイズ

お客様のご要望にお応えして
プールプログラムやります!!
泳ぎを学ぶ『はじめてスイム』
『スイムレッスン』やプールで
楽しく身体を動かす『アクアビク
ス』が登場!!
みんなプールヘレッツゴー♪

時間を忘れて楽しめるプログラムがたくさん♪
『つづける、かわる!』そんな楽しいプログラムに参加しよう♪