

2020年4月1日~14日特別プログラムタイムテーブル ~スカイガーデン店~

※時間のご確認をお願い致します

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール				
	9:30-9:45 ラジオ体操		9:30-9:45 ラジオ体操																					
9:55-10:40 エナジームーブ (櫻田)		10:15-11:00 AQエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Aih)	10:20-10:55 35min 縦 (吉澤)		10:00-10:35 ファンムーブ (狩生)	9:45-10:30 OXIGENO RADICAL FITNESS (Ran)	10:00-10:30 かんたんスイム <クロール> (小野寺)	9:55-10:40 ピラティス (田中光)	9:45-10:35 ボディ コンディ ショニング (森)	10:00-10:20 アクアサーキット (小野寺)	10:00-10:45 ファンムーブ (田中光)	OXIGENO RADICAL FITNESS (SHIZUKA)	かんたんスイム <平泳ぎ> (梅村)	リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	9:15-9:55 AQエアロ (余韻)	10:00-10:45 バルトン (杉浦)							
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)	11:00-11:40 カラダ革命 (STAFF)	11:15-11:45 ビキナーズスイム (小野寺)	11:20-11:50 30min 調 (吉澤)	11:15-11:50 35min 動 (伊藤春)	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 リトモス (寺内)	11:00-11:45 バランス コーディネ ーション (狩生)	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:10-11:55 バルトン (森)	11:05-11:40 ベシクヨガ (鈴木)	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベシクヨガ (濱島)	11:00-11:45 オリジナルムーブ (余韻)	11:20-12:05 ベシクヨガ (中谷)	11:30-12:15 リトモス (大川)	11:05-11:50 リアライメント (すみえ)	10:00-11:45 ジュニア スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 エナジームーブ (清向)	10:55-11:40 リアライメント (すみえ)	9:15-12:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)				
12:05-12:50 XSS RADICAL FITNESS (Hisashi)	12:10-12:55 フィットネスフラ (寺内)	かんたんスイム <平泳ぎ> (小野寺)	12:10-12:40 30min 昇 (伊藤春)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:15-13:00 エナジームーブ (吉澤)	12:05-12:50 水中ヘルスケア (小原)	12:00-12:45 AQエアロ (余韻)	12:15-13:00 UBOUND RADICAL FITNESS (STAFF)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)	12:00-12:45 AQエアロ (余韻)	12:15-13:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Hitomi)	12:15-13:00 35min 歩 (梅村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:45-13:25 シンプルステップ (大川)	12:35-13:20 フラダンス (高田)	12:00-12:30 トレーニング スイム30 (梅原)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)				
13:15-13:55 ファンムーブ (酒向)	13:20-13:55 35min 動 (大川)	13:00-13:45 チャレンジスイム (梅村)	13:00-13:45 ファンムーブ プラス (長谷川)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)	13:25-14:10 バルトン (杉浦)	13:15-14:00 エナジームーブ (石塚)	13:20-14:05 バランス コーディネ ーション (近藤)	13:15-14:00 チャレンジスイム (梅村)	13:15-14:00 チャレンジスイム (梅村)	13:15-14:00 チャレンジスイム (梅村)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:45-14:30 フィットネス パワーヨガ (松本)	14:05-14:50 ウエルビクス (横原)	13:00-13:45 UBOUND RADICAL FITNESS (STAFF)	13:00-13:40 ファンムーブ (梅田)	13:30-14:15 AQウォーキング (すみえ)	13:30-14:15 AQウォーキング (すみえ)				
14:15-15:00 ボディ コンディショ ニング (横原)	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:15-15:00 オリジナルムーブ (酒向)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:45-15:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	14:20-15:05 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-14:40 エレメント 14:40-15:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS (真藤)	14:20-15:05 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-14:40 エレメント 14:40-15:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS (真藤)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	15:40-16:25 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	14:00-14:40 スライドコアEX (石田)	14:15-14:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Jammy)	13:30-14:15 AQウォーキング (すみえ)				
15:30-16:15 エナジームーブ (高井)	15:15-16:00 ストリートダンス (宮島)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:30-16:15 リアライメント (すみえ)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:40-16:25 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Yukie)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:40-16:25 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)				
<p>※タイムテーブル色分け (目的別) ※レベル、内容については別紙をご確認ください</p> <table border="0"> <tr> <td>RECOVERY カラダの調整</td> <td>SHAPE UP 脂肪燃焼</td> </tr> <tr> <td>DANCE 振り仮名しむ</td> <td>MUSCLE UP 筋力アップ</td> </tr> </table>																					RECOVERY カラダの調整	SHAPE UP 脂肪燃焼	DANCE 振り仮名しむ	MUSCLE UP 筋力アップ
RECOVERY カラダの調整	SHAPE UP 脂肪燃焼																							
DANCE 振り仮名しむ	MUSCLE UP 筋力アップ																							
18:40-19:15 35min 動 (梅田)	18:50-19:35 自力身体 健康法 (土田)	19:15-19:45 スタップアップスイム <バタフライ> (梅原)	19:30-20:15 エナジームーブ (余韻)	19:15-20:00 ベリーダンス エルメスダンス カンパニー (Asami) 女性限定	19:15-19:45 スタップアップスイム <背泳ぎ> (宮島)	19:40-20:25 ZUMBA (寺内)	19:40-20:25 フィットネス パワーヨガ (武田)	19:45-20:15 スタップアップスイム <背泳ぎ> (宮島)	19:00-19:45 ファンムーブ (梅田)	19:00-19:45 太極拳 (中村)	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Risa)	19:20-20:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Risa)	19:30-20:00 スタップアップスイム <クロール> (梅原)	18:40-19:25 AQエアロ (伊藤)	18:15-18:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Shiho)	18:15-18:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Shiho)	17:15-18:00 フィットネス パワーヨガ (太田)	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ (太田)	16:30-17:15 トレーニング スイム (STAFF)				
20:30-21:15 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:55-21:30 35min 昇 (丸山)	20:15-20:45 AQウォーキング ダイエイト (長谷川)	20:35-21:20 エナジームーブ (余韻)	20:55-21:40 ベシクヨガ (黒川)	20:30-21:15 AQエアロ (鈴木)	20:45-21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Shiho)	21:00-21:45 ストリートダンス (鶴)	20:30-21:15 AQエアロ (鈴木)	20:05-20:50 骨盤調整 (秋葉)	20:15-20:45 TOP RIDE RADICAL FITNESS (STAFF)	20:45-21:30 トレーニング スイム (前田)	20:30-21:00 POWER RADICAL FITNESS (Shiho)	20:15-21:00 OXIGENO RADICAL FITNESS (Risa)	20:15-21:00 OXIGENO RADICAL FITNESS (Risa)	21:15-22:00 トレーニング スイム (梅原)	21:00-21:45 エレメント 21:45-22:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Jammy)	21:00-21:45 エレメント 21:45-22:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Jammy)	21:15-22:00 トレーニング スイム (梅原)	21:15-22:00 トレーニング スイム (梅原)	21:15-22:00 トレーニング スイム (梅原)				

プログラム参加に関するお願い

- ・プログラム再開に当たり通常プログラムではなく時間の短縮・プログラム間隔をあげ換気をする時間を設けております。
- ・参加される方向士が一定距離(2m以上)を保つために人数の制限をさせていただきます。
- ・プログラム参加にかかわらず、体調の管理(発熱症状37.5℃未満・のどの痛み・咳などの症状がない)を行いご利用いただきます様ご理解とご協力をお願い致します。