

2021年1月プログラムタイムテーブル ～スカイガーディン店～

※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	9:35-10:05 30min 鍛 (吉澤)	10:00-10:35 35min 歩 (梅村)			10:00-10:30 かんたんスイム ＜平泳ぎ＞(小野寺)	9:55-10:40 ピラティス (田中光)	9:45-10:30 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)	9:45-10:30 OXIGENO RADICAL FITNESS (Ran)	10:00-10:30 かんたんスイム ＜バタフライ＞(梅村)	9:45-10:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤)	9:15-9:55 アクアエアロ (余語)	10:00-10:45 バレット (杉浦)	10:00-10:45 ジュニア ベビー スイミング (2コース使用)	9:15-12:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	
9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)		10:15-11:00 アクアエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Airi)	10:25-10:55 30min 鍛 (吉澤)	10:45-11:45 ベビー スイミング (2コース使用)		11:15-12:00 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)	11:10-11:50 バレット (森)	11:05-11:50 ベジックヨガ (鈴木)	10:45-11:45 ベビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベジックヨガ (濱島)	11:00-11:45 オリジナルムーブ (余香)		11:30-12:15 リトモス (大川)	10:40-11:25 ベジックヨガ (中谷)	11:05-11:50 リ・アライメント (すみえ)	12:00-12:40 ピラティス (柳田)		
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)		11:15-11:45 ビギナーズスイム (小野寺)	11:20-11:50 30min 調 (吉澤)	11:15-11:50 35min 動 (伊藤春)			12:20-13:05 エナジームーブ (吉澤)	12:05-12:50 OXIGENO RADICAL FITNESS (Jammy)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:15-13:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Hitomi)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:35-13:15 シンブルステップ (大川)	12:35-13:20 フラダンス (高田)	13:00-13:45 UBOUND RADICAL FITNESS (Miyu)	13:00-13:40 ファンムーブ (柳田)	13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ)	
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® カサエサカ 12:05-12:50 (寺内)	12:15-12:45 筋トレ部	12:00-12:30 かんたんスイム ＜クロール＞(小野寺)	12:10-12:40 30min 昇 (伊藤春)	12:45-13:30 ベジックヨガ (秋葉)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)		14:45-15:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤)	14:30-15:15 ボクシング フィットネス (杉浦)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS (真藤)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	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)	15:00-15:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Miyu)	16:15-17:00 POWER RADICAL FITNESS (Shiho)	15:05-15:45 リフレイル (すみえ)	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 (森松)		
13:10-13:50 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)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)		19:40-20:25 ZUMBA (寺内)	19:40-20:20 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Miyu)	19:00-19:45 エナジームーブ (柳田)	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)	20:15-21:00 OXIGENO RADICAL FITNESS (Risa)	19:15-19:45 ステップアップスイム ＜平泳ぎ＞(梅原)	18:40-19:25 アクアエアロ (伊部)	17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ (太田)	18:05-18:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS (Shiho)	17:15-18:00 フィットネス パワーヨガ (太田)		
14:25-15:10 ボディ コンディショ ニング (横原)	14:15-14:50 シンブルステップ (大川)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	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)				20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	20:55-21:35 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	20:45-21:30 トレーニング スイム (梅原)	21:05-21:45 UBOUND RADICAL FITNESS (Miyu)	21:10-21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Jammy)							
★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ご確認下さい			時間 →変更箇所																	
RECOVERY カラダの調整			SHAPE UP 脂肪燃焼																	
DANCE 振付を楽しむ			MUSCLE UP 筋力アップ																	
③プログラム内容は、安全第一で実施します																				
19:00-19:45 ファンムーブ (柳田)	19:10-19:55 自力整体 健康法 (土田)	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:30-20:15 エナジーステップ (余香)	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 ステップアップスイム ＜背泳ぎ＞(梅原)		20:45-21:30 フィットネス パワーヨガ (武田)	20:45-21:30 ストリートダンス (寛)	20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	20:55-21:35 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	20:45-21:30 トレーニング スイム (梅原)	21:05-21:45 UBOUND RADICAL FITNESS (Miyu)	21:10-21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS (Jammy)							
20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:15-21:00 はじめて フラダンス (丸山) 女性限定		20:35-21:20 ベジックヨガ (川瀬)	20:25-21:10 エナジームーブ (余香)																
21:10-21:45 35min 昇 (丸山)																				

友だち

・スタジオ定員 1スタジオ＝35名/RECOVERY45名/ステップ台30名
2スタジオ＝17名/RECOVERY25名/ステップ台15名

プログラム参加に関してのお願いは、
館内掲示にて必ずご確認ください。

③がweb予約対象プログラムです。web予約・キャンセルの締切時間は、**当日プログラム開始30分前** となります。

・web予約＝お一人様2回※プログラム前後は、密にならないようご協力お願い致します。Web予約対象は**15分前** 通常プログラムは**10分前**よりお並び頂けます。

※皆様が気持ちよくご利用いただけるよう、ご協力お願い致します※

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、皆様のご理解とご協力の程宜しくお願い致します

プログラム参加に関してのお願いは、
館内掲示にて必ずご確認ください。

・スタジオ定員 1スタジオ＝**35名/RECOVERY45名/ステップ台30名**
2スタジオ＝**17名/RECOVERY25名/ステップ台15名**

※web予約対象プログラムは、定員の**2/3**となります

・**1/11㊤**は祝日の為、**18:00以降のプログラムは休講**となります。

・**1/15㊤31㊤**は、**休館日**となります。

