

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			10:00-10:35 35min 鏡 (吉澤)			10:00-10:30 かんたんスイム <平泳ぎ>(小野寺)			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)		9:45-10:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤)	10:00-10:30 アクエアロ(余語)		10:00-10:45 バレトン (杉浦)	10:00-11:45 アクエアロ(余語)				
9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)			10:15-11:00 アクエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ (Air)		10:15-11:00 30min 鏡 (吉澤)	10:25-10:55 30min 鏡 (吉澤)		10:00-10:45 ファンムーブ (寺生)	10:45-11:45 ペピー スイミング (2コース使用)		11:00-11:45 バランス コーディ ネーション (寺生)	10:45-11:45 ペピー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 パレトン (森)	11:05-11:50 ペーシックヨガ (鈴木)	11:00-11:45 エナジームーブ (中谷)	11:30-12:15 リトモス (大川)	10:40-11:25 ジュニア ベビー スイミング						
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)			11:15-11:45 ビギナーズスイム (小野寺)			12:00-12:30 かんたんスイム <クロール>(小野寺)			12:10-12:40 30min 異 (伊藤春)	12:20-13:05 チャレンジスイム (小野寺)		12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)	12:20-13:05 エナジームーブ (吉澤)	12:35-13:15 シンプルステップ (大川)	12:35-13:20 フラダンス (高田)	12:00-12:40 トレーニング スイム30 (梅原)							
12:05-12:50 Latin Express con Salsa [®] デュオズ・レスコナタ [®] (寺内)	12:15-12:45 筋トレ部		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 (長谷川キ)		13:00-13:45 ペーシックヨガ (秋葉)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)		12:45-13:30 エナジームーブ (吉澤)	13:15-14:00 パレトン (杉浦)		13:25-14:10 UBOUND (Hiro)	13:45-14:30 トレーニング スイム (近藤)	13:20-14:05 エナジーステップ (石塚)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:00-13:40 ファンムーブ (柳田)	13:30-14:15 アクエアロ (寺内)						
13:10-13:50 ファンムーブ (酒向)	13:20-13:55 35min 動 (大川)		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)	14:40-14:45 トレーニング スイム (梅原)		14:15-15:00 オーバーラン (吉澤)	14:45-15:30 リフレイル (すみえ)		14:30-15:15 ボクシング フィットネス (杉浦)	14:45-15:15 エナジームーブ (寺生)	14:35-15:20 エナジームーブ (吉澤)	14:45-15:30 フィットネス パワーヨガ (松本)	14:05-14:50 ウエルビクス (梅原)	14:00-14:40 スライドコアEX (石田)	14:05-14:45 アクア ウォーキング (すみえ)						
14:25-15:10 ボディ コンディショ ニング (模原)	15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:15-16:00 POWER (Shiho)	15:30-16:15 リ・アライメント (すみえ)	15:30-16:15 リ・アライメント (すみえ)							15:40-16:25 MEGADANZ (Yukie)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:40-16:25 エナジームーブ (吉澤)	15:40-16:25 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu)	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu)	15:00-15:45 アクエアロ (吉澤)						
												15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	16:30-17:30 チアダンス スクール	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	16:30-17:30 チアダンス スクール	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 アクエアロ (伊部)	15:30-16:30 POWER (Shiho)	15:30-16:30 POWER (Shiho)	15:30-16:30 アクエアロ (伊部)	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)	
												17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 2-4選目:アキ 3-5選目:ヨシミ	18:05-18:45 MEGADANZ (Shiho)	18:05-18:45 アクエアロ (伊部)	18:40-19:25 アクエアロ (伊部)									

*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

RECOVERY カラダの調整	SHAPED UP 脂肪燃焼
DANCE 振付を楽しむ	MUSCLE UP 筋力アップ

※プログラム内容は、安全第一で実施します



時間 → 変更箇所



19:00-19:45 ファンムーブ (堀田)	19:10-19:55 自力整体 健康法 (土田)	19:30-20:15 アクエアロ (新野)	19:40-20:25 エナジーステップ (余吾)	19:40-20:20 ZUMBA (寺内)	19:45-20:20 35min 鏡 (鈴木)	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 (鈴木)	21:05-21:45 35min 異 (丸山)
			19:15-20:00 ペーパーダース エルメスダンス カシババー (Asami) <small>女性限定</small>	19:15-19:45 ステップアップスイム <背泳ぎ>(梅原)	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu)	20:25-21:10 エナジームーブ (余吾)	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 (鈴木)
						20:35-21:20 エナジームーブ (川瀬)		

注 [] 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

友だち
募集中



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**/RECOVERY**45名**/ステップ台**30名**
- 2スタジオ = **17名**/RECOVERY**25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

- ・**1/11㊁**は祝日の為、**18:00**以降のプログラムは休講となります。
- ・**1/15㊂31㊃**は、**休館日**となります。