

～2021年8月スカイガーデン店プログラムタイムテーブル～

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	
9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)		10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	9:55-10:30 35min 鍛 (吉澤) 全予約		10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)		10:10-10:40 かんたん入水 <平泳ぎ> (小野寺)	10:00-10:45 ピラティス (田中光) 全予約	10:10-10:55 ボディコンディショニング (森)	10:20-10:40 アクアサーキット (小野寺)	10:00-10:45 ファンムーブ (田中光)	10:30-11:15 OXIGENO (Ran)	10:15-11:00 アクアエアロ (余香)	10:00-10:45 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤) 全予約		9:45-11:45 ジュニアヘビースイミング (2コース使用)	10:00-10:45 バレトン (杉浦)		9:15-12:30 ジュニアスイミング (1-4コース)	
11:00-11:45 ZUMBA® (寺内) 全予約		11:30-12:00 ピギナススイム (小野寺)	10:50-11:35 MEGADANZ (Airi) 全予約	10:40-11:15 35min 調 (吉澤)	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	11:15-12:00 リトモス (寺内) 全予約	11:00-11:45 バランスコーディネーション (狩生) 全予約	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	11:10-11:55 バレトン (森) 全予約	11:15-12:00 ベーシックヨガ (鈴木) 全予約	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベーシックヨガ (濱島)	11:35-12:20 オリジナルムーブ (余香)	11:30-12:00 かんたん入水 <加泳> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約		12:00-12:30 トローグス入水30 (梅原)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	10:55-11:40 UBOUND (Hiro)		
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	12:15-12:45 筋トレ部	12:15-12:45 かんたん入水 <R'クイ> (小野寺)	12:10-12:45 35min 動 (伊藤春)		チャレンジスイム (小野寺)	12:20-13:05 エナジームーブ (梅田)		12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)		12:00-12:45 アクアエアロ (余香)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)		12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	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)		12:45-13:30 FIGHT DO (Chiaki)	13:05-13:50 ファンムーブ (梅田)		13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)
13:10-13:55 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)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	13:15-14:00 トレーニングスイム (梅原)	13:25-14:10 バレトン (杉浦)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro)	13:45-14:30 トレーニングスイム (梅原)	13:15-14:00 エナジーステップ (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)	13:30-14:15 リトモス (大川) 全予約		13:45-14:30 フィットネス パワーヨガ (松本)	14:00-14:45 ウエルビクス (梅原) 全予約		12:45-15:00 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	14:00-14:45 POWER Cardio (Miyu)	14:10-14:55 JOGA イェンゴ (吉澤)		
14:15-15:00 *デコア イェンゴ (梅原) 全予約	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	14:15-15:00 オリジナルムーブ (酒向) 全予約	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向) 全予約		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 (美藤)		14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)		15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約		15:30-16:30 真正会 空手スクール		15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:15-16:00 TOP RIDE (Ko-1)		
		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	定員 28名	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 (Yukie)		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)			16:15-17:00 X55 (Chiaki) 全予約		16:45-17:45		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)		
<p>★タイムテーブル色分け (目的別)</p> <p>※レベル、内容については別紙ご確認下さい</p> <p>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 RADICAL</p> <p>※プログラム内容は、安全第一で実施します</p>																					
19:00-19:45 ファンムーブ (梅田)	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 サルサ エルメスタンス カンパニー (Asami)	19:25-20:05 シンプルステップ (余香)	19:15-19:45 スワップ入水 <加泳> (梅原)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu) 全予約	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木)	19:00-19:45 エナジームーブ (梅田)	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	19:15-19:45 スワップ入水 <R'クイ> (梅原)	17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 奇数週:ア キ 偶数週:ヨシミ						
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)		20:35-21:20 ベーシックヨガ (川瀬)	20:25-21:10 オリジナルムーブ (余香)		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 (鶴)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木)	20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	19:50-20:35 TOP RIDE (Ko-1)	20:25-21:10 POWER (Kanji)										
									21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	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)										

7月よりWEB予約対象プログラムは、
端末整理券導入により、「全予約」システムとなります。

注意事項

- ①発券の際、ご本人様の会員証が必要になります。
 会員証忘れの際は、フロントまでお申し付けください。
 ご本人様以外の会員証はご使用頂かないようお願い致します。
- ②発券した整理券(レシート)は、プログラム回収までお持ちください。
 プログラム終了後、スタジオ出入口にて回収致します。
- ③発券後のキャンセルの場合は、フロントまで必ずお申し出ください。
 WEB予約・キャンセルの締め切り時間は、当日プログラム開始30分前となります。

WEB予約対象プログラムご利用の流れ

WEB予約済の方
 予約済 端末整理券にて『予約済』を1回タッチ

当日発券の方 (WEB予約済でない方)
 受付済 端末整理券にて『受付済』を1回タッチ
※当日発券人数がある場合は、受付済の順番待ちとなります

『受付番号順』にレシート発行!!
 プログラム開始15分前より『受付番号順』にてご入場して頂けます。
 ご入場の際、インストラクターへ整理券をご提示ください。
(※入場開始時間に遅れた場合は、最後尾からの入場となります)

営業時間
 平日 9:30-22:30 土日祝 9:30-19:30
※祝日の際、18時以降のプログラムは休講いたします。

・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

※ [] は、web予約対象プログラムとなり、定員数が予約対象となります。
 ※web予約対象プログラムは、参加状況により変更させていただく場合がございます。
 ※web予約:お一人様2回
 ※web予約及びキャンセル締め切りは、当日プログラム開始30分前となります。

・8月13日(金)14日(土)15日(日)20日(金)31日(火)は、**休館日**となります。
 ●夏季休館日(8月13日~15日)に伴い、
8月10日(火)は通常営業致します。(全プログラム開講いたします)

●9月のweb予約は、21日から取得できます。