

# ～2021年11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                                |                                    |                                     |
|--|------------------------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| スタジオ①  | スタジオ②                        | プール                                 | スタジオ①                                    | スタジオ②                                   | プール                                 | スタジオ①                                | スタジオ②  | プール                              | スタジオ①                                 | スタジオ②                             | プール                                 | スタジオ①                               | スタジオ②                            | プール                              | スタジオ①   | スタジオ②                            | プール                                 | スタジオ①                              | スタジオ②                              | プール                                 |
| 9:55-10:40<br>エナジームーブ (堀場)                   |                              |                                     | 9:55-10:30<br>35min 鍛 (吉澤) <b>全予約</b>    | 定員 <b>45名</b>                           | 10:05-10:40<br>35min 歩 (梅村)         | 10:00-10:45<br>ファンムーブ (狩生)           |  | 10:10-10:40<br>かんたん入水 <加圧> (小野寺) | 10:00-10:45<br>ピラティス (田中光) <b>全予約</b> | 10:10-10:55<br>ボディコンディショニング (森)   | 10:20-10:40<br>アクアサーキット (小野寺)       | 10:00-10:45<br>ファンムーブ (田中光)         | 10:20-11:05<br>ストリートダンス (鈴木希)    | 10:15-11:00<br>アクアエアロ (余語)       | 10:00-10:45<br>リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤) <b>全予約</b> |                                  | 9:45-11:45<br>ジュニアヘビースイミング (2コース使用) | 10:00-10:45<br>バレトン (杉浦)           |                                    | 9:15-12:30<br>ジュニアスイミング (1-4コース)    |
| 11:00-11:45<br>ZUMBA® (寺内) <b>全予約</b>        |                              | 10:30-11:15<br>アクアエアロ (新野)          | 10:40-11:15<br>35min 調 (吉澤)              | 10:45-11:45<br>ヘビースイミング (2コース使用)        |                                     | 11:15-12:00<br>リトモス (寺内) <b>全予約</b>  | 11:00-11:45<br>バランスコーディネーション (狩生) <b>全予約</b> | 10:45-11:45<br>ヘビースイミング (2コース使用) | 11:10-11:55<br>バレトン (森)               | 11:15-12:00<br>ベーシックヨガ (鈴木)       | 10:45-11:45<br>ヘビースイミング (2コース使用)    | 11:05-11:50<br>ベーシックヨガ (濱島)         | 11:25-12:10<br>オリジナルムーブ (Hitomi) | 11:30-12:00<br>かんたん入水 <平泳ぎ> (梅村) | 11:30-12:15<br>リトモス (大川) <b>全予約</b>             |                                  | 12:00-12:30<br>トレーニング (梅原)          | 11:05-11:50<br>エナジームーブ (酒向)        | 10:55-11:40<br>UBOUND (Hiro)       |                                     |
| 12:05-12:50<br>Latin Express con Salsa® (寺内) | 12:15-12:45<br>筋トレ部          | 12:15-12:45<br>かんたん入水 <平泳ぎ> (小野寺)   | 12:10-12:45<br>35min 動 (伊藤春)             | 12:45-13:30<br>ベーシックヨガ (秋葉)             | 12:00-12:45<br>チャレンジスイム (小野寺)       | 12:20-13:05<br>エナジームーブ (梅田)          | 12:20-13:05<br>エナジームーブ (梅田)                  | 12:40-13:25<br>アクアエアロ (小原)       | 12:15-13:00<br>エナジームーブ (森)            | 13:15-14:00<br>エナジーステップ (石塚)      | 12:00-12:45<br>アクアエアロ (余語)          | 12:25-13:10<br>MEGADANZ (Hitomi)    | 13:00-13:45<br>太極拳 (中村)          | 12:10-12:45<br>35min 歩 (梅村)      | 12:35-13:15<br>シンプルステップ (大川)                    | 12:35-13:20<br>フラダンス (高田)        | 12:45-13:30<br>ジュニアスイミング (2-4コース使用) | 12:45-13:30<br>FIGHT DO (Chiaki)   | 13:05-13:50<br>ファンムーブ (梅田)         | 12:00-12:45<br>ピラティス (梅田)           |
| 13:10-13:55<br>ファンムーブ (酒向)                   | 13:20-13:55<br>35min 動 (大川)  | 13:00-13:45<br>チャレンジスイム (梅村)        | 13:00-13:45<br>ファンムーブ プラス (長谷川)          | 13:15-14:00<br>トレーニングスイム (梅原)           |                                     | 13:25-14:10<br>バレトン (杉浦)             | 13:15-14:00<br>UBOUND (Hiro)                 | 13:45-14:30<br>トレーニングスイム (梅原)    | 13:15-14:00<br>バランスコーディネーション (近藤)     | 13:20-14:05<br>バランスコーディネーション (近藤) | 13:15-14:00<br>チャレンジスイム (梅村)        | 13:30-14:15<br>リトモス (大川) <b>全予約</b> |                                  | 13:45-14:30<br>フィットネス パワーヨガ (松本) | 14:00-14:45<br>ウエルビクス (梅原) <b>全予約</b>           | 13:45-14:30<br>フィットネス パワーヨガ (松本) | 12:45-18:00<br>ジュニアスイミング (2-4コース使用) | 14:00-14:45<br>POWER Cardio (Miyu) | 14:10-14:55<br>コアコア イェンゴ (吉澤)      | 13:30-14:15<br>アクアウォーキング (すみえ)      |
| 14:15-15:00<br>*ディコア イェンゴ (梅原) <b>全予約</b>    | 14:15-14:50<br>シンプルステップ (大川) | 15:15-16:00<br>ストリートダンス (MIYASAKO)  | 14:15-15:00<br>オリジナルムーブ (酒向) <b>全予約</b>  | 14:00-14:45<br>オリジナルムーブ (酒向) <b>全予約</b> |                                     | 14:45-15:30<br>リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤) | 14:30-15:15<br>ボクシング フィットネス (杉浦)             |                                  | 14:30-15:15<br>フィットネス パワーヨガ (松谷)      | 14:25-15:10<br>FIGHT DO (真藤)      | 15:35-16:20<br>ZUMBA® (森田)          |                                     | 14:35-15:20<br>エナジームーブ (狩生)      |                                  | 15:00-15:45<br>FIGHT DO (Miyu) <b>全予約</b>       | 15:30-16:30<br>真正会 空手スクール        | 15:05-15:50<br>リフレイル (すみえ)          | 15:15-16:00<br>TOP RIDE (Ko-1)     | 14:00-14:45<br>POWER Cardio (Miyu) | 16:10-16:55<br>キックボクシング エクササイズ (太田) |
|  |                              | 15:15-18:30<br>ジュニアスイミング (2-4コース使用) | 15:15-16:00<br>リ・アライメント (すみえ) <b>全予約</b> | 定員 <b>28名</b>                           | 15:15-18:30<br>ジュニアスイミング (2-4コース使用) |                                      | 15:40-16:25<br>MEGADANZ (Yukie)              |                                  | 15:35-16:20<br>ZUMBA® (森田)            |                                   | 15:15-18:30<br>ジュニアスイミング (2-4コース使用) |                                     |                                  |                                  | 16:15-17:00<br>X55 (Chiaki)                     | 16:45-17:45<br>真正会 空手スクール        | 16:10-16:55<br>キックボクシング エクササイズ (太田) | 16:30-17:15<br>トレーニングスイム (森松)      | 16:30-17:15<br>トレーニングスイム (森松)      |                                     |

★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<br>カラダの調整 | SHAPE UP<br>脂肪燃焼 | DANCE<br>振付を楽しむ | MUSCLE UP<br>筋力アップ | RADICAL |
|--------------------|------------------|-----------------|--------------------|---------|


③プログラム内容は、安全第一で実施します

**白文字** 先月からの変更箇所

|                            |                              |                            |  |                              |                                       |                              |                              |                          |                             |                          |                              |                               |                          |                                  |                               |                                      |                                  |                                  |  |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 19:00-19:45<br>ファンムーブ (梅田) | 19:10-19:55<br>自力整体 健康法 (土田) | 19:30-20:15<br>アクアエアロ (新野) | 19:30-20:15<br>サルサ エルメスタンス カンパニー (Asami) | 19:35-20:15<br>シンプルステップ (余吾) | 19:40-20:25<br>ZUMBA® (寺内) <b>全予約</b> | 19:40-20:20<br>UBOUND (Miyu) | 19:45-20:20<br>35min 燃 (鈴木久) | 20:05-20:45<br>骨盤調整 (秋葉) | 19:50-20:35<br>X55 (Chiaki) | 20:05-20:45<br>骨盤調整 (秋葉) | 20:25-21:10<br>POWER (Kanji) | 20:15-21:00<br>OXIGENO (Risa) | 20:05-20:45<br>骨盤調整 (秋葉) | 20:55-21:35<br>フィットネス パワーヨガ (秋葉) | 20:45-21:30<br>トレーニングスイム (梅原) | 19:15-19:45<br>*ディコア イェンゴ <平泳ぎ> (梅原) | 17:30-18:15<br>フィットネス パワーヨガ (太田) | 17:15-18:00<br>フィットネス パワーヨガ (太田) |  |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|

**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。

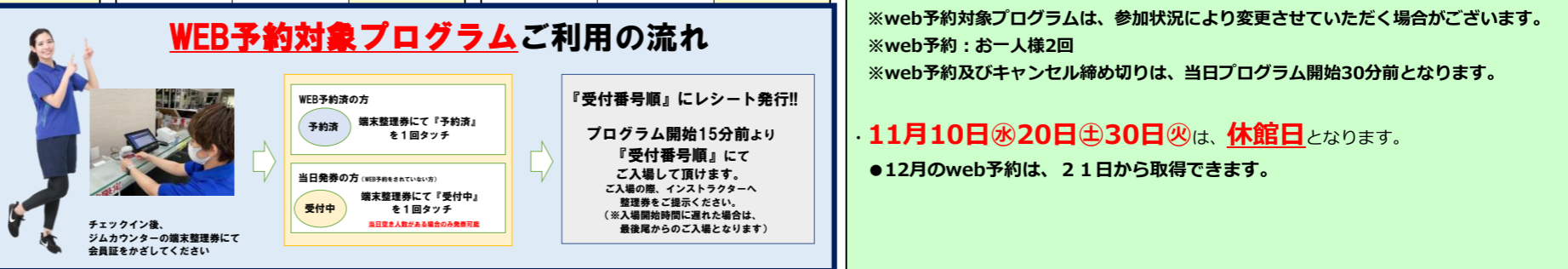
・11月10日(水)20日(土)30日(火)は、**休館日**となります。  
●12月のweb予約は、21日から取得できます。

**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  
①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)  
②受付済 端末整理券にて『受付済』を1回タッチ  
※当日定員人数がある場合は、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)

チェックイン後、ジムカウンターの端末整理券にて会員証をかざしてください