～2021年12月スカイガーディン店プログラムタイムテーブル～

月曜日

スタジオ①	スタジオ②	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）
11:00-11:45 ZUMBA®（寺内） 全予約		11:30-12:00 ピギナーズスイム（小野寺）
12:05-12:50 Latin Express con Salsa®（寺内）	12:15-12:45 筋トレ部	12:15-12:45 かんたんｽｲﾑ <平泳ぎ>（小野寺）
		13:00-13:45 チャレンジスイム（梅村）
13:10-13:55 ファンムーブ（酒向）	13:20-13:55 35min 動（大川）	
14:15-15:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（横原） 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）	15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-4コース使用）
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）
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）	

火曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:55-10:30 35min 鍛（吉澤） 全予約	定員 45名	10:05-10:40 35min 歩（梅村）
10:50－11:35 MEGADANZ (Airi) 全予約	10:40-11:15 35min 調（吉澤）	10:45-11:45 ベビースイミング（2コース使用）
	11:30-12:00 シンプルステップ（伊藤春）	
12:10-12:45 35min 動（伊藤春）		12:00-12:45 チャレンジスイム（小野寺）
13:00-13:45 ファンムーブプラス（長谷川そ）	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）
14:15-15:00 リフレイル（すみえ）	14:00-14:45 オリジナルムーブ（酒向） 全予約	
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）
19:30-20:15 サルサ エルメスダンス カンパニー（Asami）	19:30-20:10 シンプルステップ（余吾）	19:15-19:45 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟｽｲﾑ <背泳ぎ>（梅原）
20:35-21:20 ベーシックヨガ（川瀬）	20:30-21:15 オリジナルムーブ（余吾）	

水曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00-10:45 ファンムーブ（狩生）		10:10-10:40 かんたんｽｲﾑ <ｸﾛｰﾙ>（小野寺）
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 ベビースイミング（2コース使用）
		12:00-12:30 水中ヘルスケア（小原）
12:20-13:05 エナジームーブ（柳田）		12:40-13:25 アクアエアロ（小原）
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）
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）	
	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）
19:40-20:25 ZUMBA®（寺内） 全予約	19:40－20:20 UBOUND (Miyu)	19:45-20:20 35min 燃（鈴木久）
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（翔）	20:30-21:15 アクアエアロ（鈴木久）

木曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
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）
11:10-11:55 バレトン（森）	11:15-12:00 ベーシックヨガ（鈴木） 全予約	10:45-11:45 ベビースイミング（2コース使用）
12:15-13:00 エナジームーブ（森）		12:00-12:45 アクアエアロ（余語）
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）
14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ（松谷）	14:25-15:10 FIGHT DO (東藤)	
15:35-16:20 ZUMBA®（森田）	チアダンススクール 16：30-17：30	15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-4コース使用）
チアダンススクール 17：40-18：40		
19:00-19:45 エナジームーブ（柳田）	19:50－20:35 X55 (Chiaki)	19:15-20:00 チャレンジスイム（梅原）
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 FIGHT DO (Miyu)		

金曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00-10:45 ファンムーブ（田中光）	10:20-11:05 ストリートダンス（鈴木祐）	10:15-11:00 アクアエアロ（余語）
11:05-11:50 ベーシックヨガ（濱島）	11:25-12:10 オリジナルムーブ（Hitomi）	11:30-12:00 かんたんｽｲﾑ <背泳ぎ>（梅村）
12:25－13:10 MEGADANZ (Hitomi)	13:00-13:45 太極拳（中村）	12:10-12:45 35min 歩（梅村）
13:30-14:15 リトモス（大川） 全予約		
14:35-15:20 エナジームーブ（狩生）		15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-4コース使用）
19:20－20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約	20:15－21:00 OXIGENO (Risa)	19:15－19:45 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟｽｲﾑ <平泳ぎ>（梅原）
20:25-21:10 POWER (Kanji)		

土曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
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 ジュニアベビースイミング（2コース使用）
11:30-12:15 リトモス（大川） 全予約		12:00～12:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ30（梅原）
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）	12：45-18：00 ジュニアスイミング（2-4コース使用）
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（横原） 全予約	
15:00－15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	真正会 空手スクール 15:30-16:30 16:45-17:45	
16:15－17:00 X55 (Chiaki)		
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		

日曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00-10:45 バレトン（杉浦）	10:55－11:40 UBOUND (Miyu)	9:15-12:30 ジュニアスイミング（1-4コース）
11:05-11:50 エナジームーブ（酒向）		
12:45-13:30 FIGHT DO (Chiaki)	12:00-12:45 ピラティス（柳田）	
14:00-14:45 POWER Cardio (Miyu)	13:05-13:50 ファンムーブ（柳田）	13:30-14:15 アクアウォーキング（すみえ）
15:05-15:50 リフレイル（すみえ）	14:10-14:55 ｺｱﾝｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（吉澤）	
16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ（太田）	15:15－16:00 TOP RIDE (Ko-1)	16:30-17:15 トレーニングスイム（森松）
	17:15-18:00 フィットネスパワーヨガ（太田）	

★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 / SHAPE UP 脂肪燃焼 / DANCE 振付を楽しむ / MUSCLE UP 筋力アップ / RADICAL

・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

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。

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にお願い致します。

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。

臨時休館日及び年末年始営業時間のお知らせ

12月9日㊍	臨時休館	12月29日㊌	10：00～18：00（短縮営業）
12月10日㊎	通常休館日	12月30日㊍～1月3日㊊	年末年始休館日
12月20日㊊		1月4日㊋	10：00～18：00（短縮営業）

短縮営業日は特別プログラムとなり、全会員種別ご利用頂けます。（90分会員は時間内の利用となります。）

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。

※□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。

●2022年1月のweb予約は21日から取得できます。