

～2022年3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 エナジームーブ (堀場)			9:55-10:30 35min 鍛 (吉澤) 定員 45名 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 かんたんスイム <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)	10:20-11:05 ストリートダンス (鈴木希)	10:15-11:00 アクアエアロ (余語)	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 (1-5コース)	
11:00-11:45 ZUMBA® (寺内) 全予約		10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	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)	11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたんスイム <バタフライ> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約		12:00~12:30 トレーニング30 (梅原)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)			
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 <クロール> (小野寺)	12:10-12:45 35min 動 (伊藤春)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)		12:20-13:05 エナジームーブ (梅田)		12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)		12:00-12:45 アクアエアロ (余語)		13:00-13:45 太極拳 (中村)	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)		12:30~13:15 UBOUND (Hiro)		12:00-12:45 ピラティス (梅田)	
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)	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		12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	13:45~14:30 ファンムーブ (梅田)		13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)	
14:15-15:00 8*デコア イェンガ (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 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		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 (真藤)		14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)		15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約		15:05-15:50 リフレイル (すみえ)		14:10-14:55 Jアラテ イェンガ (吉澤) 定員 25名			
		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員 28名 全予約	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)		15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5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 (2-5コース使用)			16:15-17:00 X55 (Chiaki)	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 POWER (Miyu)		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)

★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ください

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

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 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)	19:30-20:10 シンプルステップ (余吾)	19:15-19:45 スリムアップスイム <クロール> (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 (鈴木久)	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	19:15-19:45 スリムアップスイム <バタフライ> (梅原)	20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	19:50-20:35 X55 (Chiaki)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	20:25-21:10 POWER (Kanji)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	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 (Miyu)
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---	------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------

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。

3月10日・20日・31日は休館日となります。
●2022年4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) 受付中
端末整理券にて『受付中』を1回タッチ
※当日定員人数がある場合はお早めにお越しください

『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