

～2022年4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)		定員 45名 10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	9:55-10:30 35min 鍛 (吉澤) 全予約	10:05-10:20 STRETCH	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)	10:10-10:40 OXIGENO	10:10-10:40 かんたん入浴 <クール> (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 (鈴木祐)	10:00-10:45 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)	10:20-10:50 OXIGENO	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	11:05-11:35 OXIGENO	11:30-12:00 ビギナーズスイム (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)	11:15-12:00 ベーシックヨガ (鈴木)	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 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	10:55-11:25 AERO	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)	11:10-11:40 MEGADANZ	
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	11:55-12:10 ELEVEN	12:15-12:45 かんたん入浴 <背泳ぎ> (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)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:20-13:05 エナジームーブ (梅田)	12:20-13:05 エナジームーブ (梅田)	12:00-12:45 水中ヘルスケア (小原)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	12:20-12:50 MEGADANZ	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	12:25-12:40 HYPER C	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)	12:00-12:30 トレーニング 30 (梅原)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (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 & ストレッチ (長谷川 ぞ)	13:15-14:00 トレーニングスイム (梅原)	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)	13:25-14:10 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	13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	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)	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	13:45-14:30 FIGHT DO (Chiaki)	14:10-14:55 J'ADON® イソニック (吉澤)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)
14:15-15:00 ダンス「コアデ」イソニック (梅原) 全予約	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	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	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	14:45-15:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	14:30-15:15 フィットネス (杉浦)	15:30-16:00 LATEIN DANCE	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (夷藤)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	14:05-14:20 ELEVEN	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	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)	16:20-16:50 LATEIN DANCE
15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)			15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:05-15:35 LATIN DANCE		15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:30-16:00 LATEIN DANCE	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:30-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-15:45 ELEVEN	15:30-16:20 ZUMBA® (森田)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	18:30-18:45 INTERVAL TRAINING	16:15-17:00 X55 (Chiaki)	16:45-17:45 MEGADANZ	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ (太田)	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ (太田)	16:20-16:50 LATEIN DANCE	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
16:30-17:00 MEGADANZ																				
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 (余音)	19:15-19:45 万葉アロマスレ <背泳ぎ> (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)	19:05-19:35 LATIN DANCE	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約	19:10-19:55 POWER (Kanji)	19:15-19:45 ステップアロマスレ <平泳ぎ> (梅原)	20:05-20:45 骨盤ヘルヴィスダイエット (秋葉)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	19:00-19:45 エナジームーブ (梅田)	19:05-19:35 LATIN DANCE	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約
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)	20:30-21:15 オリジナルムーブ (余音)		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 (鈴木久)	20:05-20:45 骨盤ヘルヴィスダイエット (秋葉)	19:50-20:35 X55 (Chiaki)	20:45-21:30 トレーニングスイム (梅原)	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)		21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	20:55-21:35 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	20:05-20:45 骨盤ヘルヴィスダイエット (秋葉)	19:50-20:35 X55 (Chiaki)	20:45-21:30 トレーニングスイム (梅原)	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)

★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 カラダの調律	SHAPE UP 脂肪燃焼	DANCE 楽しみを楽しむ	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

白文字 先月からの変更箇所

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館いたします。

※ [] 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。

4月10日・20日・30日は休館日となります。

●2022年5月のweb予約は21日から取得できます。

ついに スカイにも

RADICAL VIRTUAL 登場

今までにはない楽しさ!! 迫力の映像と音楽
参加したことのないプログラムにもチャレンジしやすい!!
プログラム開始10分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。
詳しくはホームページもしくは館内掲示板をご確認ください。

定員 8名

WEB予約対象プログラムは、「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、プログラム終了後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。

この春は始める、
じぶん向上
トレーニング

GUNZE
SPORTS



2022年4月本格導入!!!

詳しいプログラムスケジュールは表面にてご確認をお願いいたします。

大型のスクリーン!!
迫力の臨場感をぜひお試しください!!



April Program Renewal

長谷川
インストラクターの
ファンムーブ&ストレッチ
(火曜日:13:00~13:45)

エアロビクスをした後、
心地よくカラダを
ほぐしていきます!!
充実感満載の
プログラムです★



秋葉
インストラクターの
骨盤ペルヴィスダイエット
(木曜日:20:05~20:45)

ペルヴィスとは
骨盤のことで、
股関節の動きも取り入れ、
ウエストのシェイプアップを
目指すクラスです!!



太田
インストラクターの
太田コアトレ
(日曜日:17:15~18:00)

太田インストラクターの
最高で最強の
体幹トレーニング!!
とことんカラダを
追い込みたい方!!
ぜひご参加下さい!!



Shop Information

最強の口臭ケア!?

Proplinsの
割引販売決定!!



20秒間ゆすぐだけで
お口の汚れが
目で見てわかる!!

4月11日(月)~
4月29日(金)