～2022年5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
- 9:55-10:40 エナジームーブ（堀場）
- 11:00-11:45 ZUMBA®（寺内） 全予約
- 12:05-12:50 Latin Express con Salsa®（寺内）
- 13:10-13:55 ファンムーブ（酒向）
- 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
- 19:00-19:45 ファンムーブ（櫛田）
- 20:05-20:50 フィットネスパワーヨガ（結城）

スタジオ②
- 11:05-11:35 OXIGENO
- 11:55-12:10 ELEVEN
- 12:30-13:00 筋トレ部
- 13:20-13:55 35min 動（大川）
- 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）
- 16:30-17:00 MEGADANZ
- 19:10-19:55 自力整体健康法（土田）
- 20:15-21:00 はじめてフラダンス（丸山）

プール
- 定員 45名
- 10:30-11:15 アクアエアロ（新野）
- 11:30-12:00 ビギナーススイム（小野寺）
- 12:15-12:45 かんたんｽｲﾑ ＜背泳ぎ＞（小野寺）
- 13:00-13:45 チャレンジスイム（梅村）
- 定員 28名
- 15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-5コース使用）
- 19:30-20:15 アクアエアロ（新野）

火曜日

スタジオ①
- 9:55-10:30 35min 鍛（吉澤） 全予約
- 10:50－11:35 MEGADANZ（Airi） 全予約
- 12:10-12:45 35min 動（伊藤春）
- 13:00-13:45 ファンムーブ＆ストレッチ（長谷川 モ）
- 14:15-15:00 リフレイル（すみえ）
- 15:15-16:00 リ・アライメント（すみえ） 全予約
- 19:30-20:15 サルサエルメスダンスカンパニー（Asami）
- 20:35-21:20 ベーシックヨガ（川瀬）

スタジオ②
- 10:05-10:20 STRETCH
- 10:40-11:15 35min 調（吉澤）
- 11:30-12:00 シンプルステップ（伊藤春）
- 12:45-13:30 ベーシックヨガ（秋葉）
- 14:00-14:45 オリジナルムーブ（酒向） 全予約
- 15:05-15:35 LATIN DANCE
- 18:55-19:10 STRETCH
- 19:30-20:10 シンプルステップ（余吾）
- 20:30-21:15 オリジナルムーブ（余吾）

プール
- 10:05-10:40 35min 歩（梅村）
- 10:45-11:45 ベビースイミング（2コース使用）
- 12:00-12:45 チャレンジスイム（小野寺）
- 13:15-14:00 トレーニングスイム（梅原）
- 15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-5コース使用）
- 19:15-19:45 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟｽｲﾑ ＜背泳ぎ＞（梅原）

水曜日

スタジオ①
- 10:00-10:45 ファンムーブ（狩生）
- 11:15-12:00 リトモス（寺内） 全予約
- 12:20-13:05 エナジームーブ（櫛田）
- 13:25-14:10 バレトン（杉浦）
- 14:45-15:30 リンパマッサージ＆ストレッチ（佐藤）
- 15:45－16:30 MEGADANZ（Yukie）
- 19:40-20:25 ZUMBA®（寺内） 全予約
- 20:45-21:30 フィットネスパワーヨガ（武田）

スタジオ②
- 10:10-10:40 OXIGENO
- 11:00-11:45 バランスコーディネーション（狩生） 全予約
- 13:15-14:00 UBOUND（Hiro）
- 14:30-15:15 ボクシングフィットネス（杉浦）
- 15:30-16:00 LATIN DANCE
- 18:55-19:10 ELEVEN
- 19:40－20:20 FIGHT DO（Miyu） 全予約
- 20:45-21:30 ストリートダンス（翔）

プール
- 10:10-10:40 かんたんｽｲﾑ ＜クロール＞（小野寺）
- 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）
- 12:40-13:25 アクアエアロ（小原）
- 13:45-14:30 トレーニングスイム（梅原）
- 15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-5コース使用）
- 19:45-20:20 35min 燃（鈴木久）
- 20:30-21:15 アクアエアロ（鈴木久）

木曜日

スタジオ①
- 10:00-10:45 ピラティス（田中光） 全予約
- 11:10-11:55 バレトン（森）
- 12:15-13:00 エナジームーブ（森）
- 13:15-14:00 エナジーステップ（石塚）
- 14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ（松谷）
- 15:35-16:20 ZUMBA®（森田）
- チアダンススクール 17：40-18：40
- 19:00-19:45 エナジームーブ（櫛田）
- 20:05-20:45 骨盤ペルヴィスダイエット（秋葉）
- 21:05－21:45 UBOUND（Miyu）

スタジオ②
- 10:10-10:55 ボディコンディショニング（森）
- 11:15-12:00 ベーシックヨガ（鈴木） 全予約
- 12:20-12:50 MEGADANZ
- 13:20-14:05 バランスコーディネーション（近藤）
- 14:25-15:10 FIGHT DO（夷藤）
- 15:30-15:45 ELEVEN
- チアダンススクール 16：30-17：30
- 19:05-19:35 LATIN DANCE
- 19:50－20:35 X55（Chiaki）
- 20:55-21:35 フィットネスパワーヨガ（秋葉）

プール
- 10:20-10:40 アクアサーキット（小野寺）
- 10:45-11:45 ベビースイミング（2コース使用）
- 12:00-12:45 アクアエアロ（余語）
- 13:15-14:00 チャレンジスイム（梅村）
- 15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-5コース使用）
- 19:15-20:00 チャレンジスイム（梅原）
- 20:45-21:30 トレーニングスイム（梅原）

金曜日

スタジオ①
- 10:00-10:45 ファンムーブ（田中光）
- 11:05-11:50 ベーシックヨガ（濱島）
- 12:25－13:10 MEGADANZ（Hitomi）
- 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）
- 19:20－20:05 MEGADANZ（Risa） 全予約
- 20:25-21:10 FIGHT DO（Chiaki）

スタジオ②
- 10:20-11:05 ストリートダンス（鈴木祐）
- 11:25-12:10 オリジナルムーブ（Hitomi）
- 12:25-12:40 HYPER C
- 13:00-13:45 太極拳（中村）
- 14:00-14:15 ELEVEN
- 18:30-18:45 INTERVAL TRAINING
- 19:10-19:55 POWER（Kanji）
- 20:15－21:00 OXIGENO（Risa）

プール
- 10:00-10:45 アクアエアロ（余語）
- 11:30-12:00 かんたんｽｲﾑ ＜平泳ぎ＞（梅村）
- 12:10-12:45 35min 歩（梅村）
- 定員 17名
- 15：15-18：30 ジュニアスイミング（2-5コース使用）
- 19:15-19:45 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟｽｲﾑ ＜平泳ぎ＞（梅原）

土曜日

スタジオ①
- 10:00-10:45 リンパマッサージ＆ストレッチ（佐藤） 全予約
- 11:30-12:15 リトモス（大川） 全予約
- 12:35-13:15 シンプルステップ（大川）
- 13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ（松本）
- 15:00－15:45 FIGHT DO（Miyu） 全予約
- 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

スタジオ②
- 10:55-11:25 AERO
- 11:55-12:10 HYPER C
- 12:35-13:20 フラダンス（高田）
- 14:00-14:45 ウエルビクス（横原） 全予約
- 真正会 空手スクール 15:30-16:30 16:45-17:45
- 18:00-18:30 MEGADANZ

プール
- 9:45-11:45 ジュニアベビースイミング（2コース使用）
- 12:00～12:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｽｲﾑ30（梅原）
- 12：45-18：00 ジュニアスイミング（2-4コース使用）

日曜日

スタジオ①
- 10:00-10:45 バレトン（杉浦）
- 11:05-11:50 エナジームーブ（酒向）
- 12:30～13:15 UBOUND（Hiro）
- 13:45～14:30 FIGHT DO（Chiaki）
- 15:05-15:50 リフレイル（すみえ）
- 16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ（太田）
- 17:15-18:00 太田コアトレ（太田）

スタジオ②
- 10:20-10:50 OXIGENO
- 11:10-11:40 MEGADANZ
- 12:00-12:45 ピラティス（櫛田）
- 13:05-13:50 ファンムーブ（櫛田）
- 14:10-14:55 ｺｱｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（吉澤）
- 15:15－16:00 POWER（Miyu）
- 16:20-16:50 LATIN DANCE
- 17:10-17:25 HYPER C

プール
- 9:15-12:30 ジュニアスイミング（1-5コース）
- 13:30-14:15 アクアウォーキング（すみえ）
- 定員 25名
- 16:30-17:15 トレーニングスイム（伊藤）
- 定員 45名

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。

5月10日・20日・31日は休館日となります。

●2022年6月のweb予約は21日から取得できます。

★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

ついにスカイにも RADICAL VIRTUAL 登場

定員 8名

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下さい。

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。