

# ～2022年7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			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	9:55-10:30 35min 鍛 (吉澤)	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 <中野寺> (小野寺)	10:00-10:45 ピラティス (田中光)	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)	10:15-11:00 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)		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 パレトン (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)	11:05-11:35 OXIGENO	10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	10:50-11:35 MEGADANZ (Airi)	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)	11:00-11:45 バランスコーディネーション (狩生)	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	11:10-11:55 パレトン (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 かんたん入浴 <クロール> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川)	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 Salea® (寺内)	11:55-12:10 ELEVEN	12:15-12:45 かんたん入浴 <小野寺> (小野寺)	12:10-12:45 35min 動 (伊藤春)	12:45-13:30	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 (柳田)	12:20-13:05 エナジームーブ (森)	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	12:20-12:50 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)	11:55-12:10 HYPER C	12:35-13:20 フラダンス (高田)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	
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)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	13:25-14:10 パレトン (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)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	定員 17名	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	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	14:10-14:55 Jアラブ イェンゴカ (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 <クロール> (梅原)	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	定員 28名	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	15:05-15:35 LATIN DANCE	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 (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (夷藤)	14:30-15:15 フィットネス (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (夷藤)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	18:35-18:50 STRETCH	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu)	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)	
15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	16:25-16:55 FIGHT DO	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)	18:55-19:10 STRETCH	19:15-19:45 ストップ・アプ・ス・ム <バタフライ> (梅原)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:30-16:00 AERO	15:30-16:00 OXIGENO	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	16:30-17:30 チアダンススクール	15:30-16:00 OXIGENO	16:30-17:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	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)	18:00-18:30 MEGADANZ	16:45-17:45 真正会空手スクール	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:20-16:50 LATIN DANCE	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
19:00-19:45 ファンムーブ (柳田)	19:10-19:40 筋トレ	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)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内)	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:00-19:45 サーサーキット (柳田)	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)	19:10-19:55 POWER (Kanji)	19:15-19:45 ストップ・アプ・ス・ム <クロール> (梅原)	20:05-20:50 FIGHT DO (Chiaki)	20:25-21:10 OXIGENO (Risa)	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	17:10-17:25 HYPER C	定員 45名	
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)	20:30-21:15 アクアエアロ (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 (綱)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:00-20:45 X55 (Chiaki)	19:55-20:40 骨盤ヘルヴィスダイエット (秋葉)	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)							

★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をご確認ください

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。

7月10日・20日・31日は休館日となります。

●2022年8月のweb予約は21日から取得できます。

**体脂肪 knock out**  
痩せる、燃やす、絞る!!  
カラダが変わる!! イベント盛りだくさん!!  
ぜひご参加ください

**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。