

～2022年9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	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 かんたん入水 <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) 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 パレトン (杉浦)	10:10-10:40 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	10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	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 パレトン (森)	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 かんたん入水 <クロール> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	10:55-11:25 AERO	12:00-12:30 トローニング30 (梅原)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	11:00-11:30 MEGADANZ			
12:05-12:50 Latin Express con Salea® (寺内)	11:55-12:10 ELEVEN	11:30-12:00 ビギナーズスイム (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 水中ヘルスケア (小原)	12:20-13:05 エナジームーブ (梅田)	12:20-13:05 エナジームーブ (森)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	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) 全予約	12:00-12:30 トローニング30 (梅原)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (梅田)	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 &ストレッチ (長谷川モ)	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 パレトン (杉浦)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro)	13:15-14:00 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 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) 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 FIGHT DO (Chiaki)	14:10-14:55 JPOPインフォ (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」イデオ (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	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 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (夷藤)	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)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	14:00-14:15 ELEVEN	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	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)	16:30-17:00 TOP RIDE	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)
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) 全予約	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)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:30-16:00 AERO	15:30-16:00 AERO	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	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)	15:30-16:00 OXIGENO	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)	16:45-17:45 MEGADANZ	16:30-17:00 TOP RIDE	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)	16:30-17:00 TOP RIDE	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)	定員 25名
19:00-19:45 ファンムーブ (梅田)	19:10-19:40 TOP RIDE	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)	19:30-20:10 シンプルステップ (余音)	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 サーキット (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 スリムアップ <バタフライ> (梅原)	17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 奇数週: ア キ 偶数週: ヨシモ	18:00-18:30 MEGADANZ	17:15-18:00 太田コアトレ (太田)	17:15-18:00 太田コアトレ (太田)	17:15-18:00 太田コアトレ (太田)	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 (濱島)	20:30-21:15 オリジナルムーブ (余音)	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 (緋)	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ご確認ください

RECOVERY カラダの調整	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

この『秋』『魅せる』カラダへ
私はRadicalで変わる?!
自分史上、最高の『魅せBody』を手に入れろ!

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。

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。

9月10日・20日・30日は休館日となります。
● 2022年10月のweb予約は21日から取得できます。

