

# ～2022年10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) 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 <クローラ> (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)			10:00-10:45 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)			11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	10:55-11:25 AERO		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 Salsa® (寺内)	12:15-13:00 POWER (Motoshi)	12:15-12:45 ビギナーズスイム (小野寺)		11:30-12:15 エナジームーブ (伊藤春)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:25-13:10 パレトン (杉浦)		12:00-12:30 水中ヘルスクエア (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)		11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたん入浴 <母泳ぎ> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	11:55-12:10 HYPER C	12:00-12:30 トレーニングス30 (梅原)		12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 全予約	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)	13:15-14:00 オリジナルムーブ (酒向)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	13:15-14:00 トレーニングスイム (梅原)	13:30-14:15 ボクシングフィットネス (杉浦)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro) 全予約	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)		13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	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 (横原) 全予約	12:45-18:00	13:45-14:30 FIGHT DO (Chiaki)	14:10-14:55 JPOPイェイコンガ (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「ロデオ」イェイコンガ (横原) 全予約	14:15-14:50 シンプルステップ (大川) 全予約		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)	14:20-14:50 OXIGENO	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2.5コース使用)	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)	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) 全予約	15:30-16:30 真正会空手スクール	15:30-16:30 ジュニアスイミング (2.4コース使用)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:15-16:00 POWER (Miyu) 全予約	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)	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			15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:30-16:00 AERO		15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO			18:35-18:50 STRETCH	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			17:15-18:00 太田コアトレ (太田)					
	16:25-16:55 FIGHT DO			18:55-19:10 STRETCH			18:55-19:10 ELEVEN		19:00-19:45 サーキットトレーニング (梅田)	19:30-20:15 骨盤調整 (秋葉)	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 (Motoshi) 全予約	19:15-19:45 ファンムーブ (梅原)								
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:10-19:40 MEGADANZ	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:30-20:15 サルサエルメダンスカンパニー (Asami)	19:30-20:10 シンプルステップ (余音) 全予約		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)	20:00-20:45 X55 (Chiaki) 全予約	20:35-21:20 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)		20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)									
20:05-20:50 フィットネスパワーヨガ (結城)			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)		20:45-21:30 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 (紺)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu) 全予約														

★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 (青)

SHAPE UP 脂肪燃焼 (黄)

DANCE 振付を楽しむ (紫)

MUSCLE UP 筋力アップ (緑)

RADICAL (赤)

・スタジオ定員

①スタジオ = ステップ台30名/UBOUND25名

②スタジオ = ステップ台15名/UBOUND25名

白文字 先月からの変更箇所

※プログラム内容は、安全第一で実施します

**【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。

**【休館日】**

10月10日・20日・31日は休館日となります。

都合により、担当者を変更する場合があります。

プログラムタイムテーブルやプログラム変更代行情報はLINE@やホームページからもご確認いただけます。

QRコード: g\_s\_sky

皆様に1度は参加していただきたい。

VR 人気TOP3!!

**RADICAL VIRTUAL**

1位 🏆 LATAIN DANCE

2位 🏆 AERO

3位 🏆 HYPER C

定員 8名

詳細は...裏面をcheck!!

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。

QRコード: g\_s\_sky

