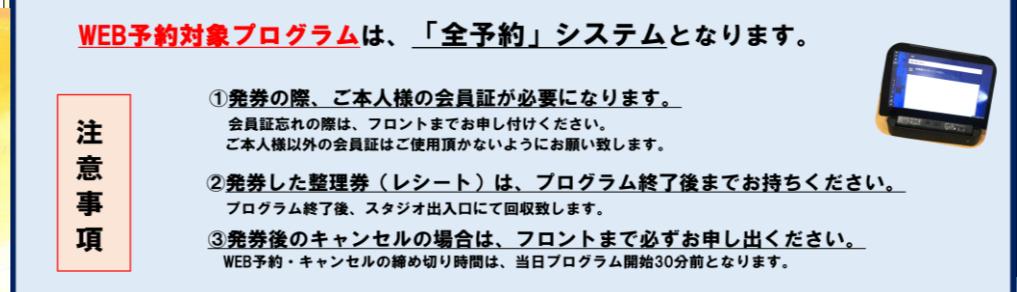


~2022年11月スカイガーディン店プログラムタイムテーブル~

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)			10:30-11:15 アクアエアロ (新野)			10:00-10:45 ファンムーブ (吉野)	10:05-10:20 STRETCH	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ビラテイス (田中光)	10:10-10:55 ボディコンディ ショニング (森)	10:20-10:40 アクアーキット (小野寺)	10:00-10:45 ファンムーブ (田中光)	10:15-11:00 アクアエアロ (余語)		10:00-10:45 リンバマッサージ &ストレッチ (佐藤)	10:55-11:25 AERO	9:45-11:45 ジュニア ベビー スイミング	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)	11:05-11:35 OXIGENO		10:50-11:35 MEGADANZ (Air)	11:30-12:00 ビガナーズスイム (小野寺)		10:40-11:15 35min 調 (吉澤)	10:45-11:45 ベビー スイミング (2コース使用)	11:00-11:45 バランスコーディ ネーション (吉野)	10:45-11:45 ベビー 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 ベビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベーシックヨガ (漁島)	11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたん泳ぎ <背泳ぎ> (梅村)		11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	11:00-11:30 MEGADANZ	12:00-12:30 (1-5コース)						
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® ヨコハマレインボーラ	12:10-12:55 POWER (Motoshi)		12:15-12:45 かんたん泳ぎ <平泳ぎ> (小野寺)	12:45-13:30 チャレンジスイム (小原)		12:45-13:30 チャレンジスイム (秋葉)	13:15-14:00 オリジナルムーブ (酒向)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro)	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	12:45-13:25 エナジームーブ (森)	12:45-13:25 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)	12:25-13:10 太極拳 (中村)	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 トーンングスイム30 (梅原)	12:00-12:45 ビラティス (柳田)	13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ)					
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)		13:30-14:15 ボクシング フィットネス (杉浦)	13:45-14:30 トレーニング スイム (梅原)	13:45-14:30 UBOUND (Hiro)	14:20-14:50 OXIGENO	13:45-14:30 エナジーステップ (石塚)	13:45-14:30 エナジーステップ (近藤)	13:45-14:30 チャレンジスイム (梅村)	13:45-14:30 リトモス (大川)	14:00-14:15 ELEVEN		12:30-13:15 UBOUND (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ)							
14:15-15:00 ホーリンディショニング (横原)	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	定員15名	15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	15:15-18:30 リ・アライメント (すみえ)	15:15-16:00 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)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:45-16:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	15:45-16:30 ZUMBA® (森田)	15:35-16:20 OXIGENO	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	15:30-16:00 チアダンス スクール	15:15-18:30 チアダンス スクール	15:15-18:30 チアダンス スクール	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu)	15:05-15:50 POWER (Miyu)	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	14:10-14:55 ヨコハマ ウォーキング (吉澤)						
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)		16:25-16:55 FIGHT DO			15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:45-16:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	15:45-16:30 ZUMBA® (森田)	15:35-16:20 OXIGENO	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	15:30-16:00 チアダンス スクール	15:15-18:30 チアダンス スクール	15:15-18:30 チアダンス スクール	16:15-17:00 X55 (Chiaki)	16:30-17:00 TOP RIDE	16:30-17:00 TOP RIDE	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)						
★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																									
<table border="1"> <tr> <td>RECOVERY カラダの調整</td> <td>SHAPE UP 脂肪燃焼</td> <td>DANCE 振り付け楽しむ</td> <td>MUSCLE UP 筋力アップ</td> <td>RADICAL RADICAL</td> </tr> </table>																					RECOVERY カラダの調整	SHAPE UP 脂肪燃焼	DANCE 振り付け楽しむ	MUSCLE UP 筋力アップ	RADICAL RADICAL
RECOVERY カラダの調整	SHAPE UP 脂肪燃焼	DANCE 振り付け楽しむ	MUSCLE UP 筋力アップ	RADICAL RADICAL																					
<p>・スタジオ定員</p> <p>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</p> <p>※プログラム内容は、安全第一で実施します</p> <p>白文字 先月からの変更箇所</p>																									
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 エムエスダンス カンパニー (Asami)	20:35-21:20 ベーシックヨガ (漁島)	18:55-19:10 STRETCH	19:15-19:45 ELEVEN	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 サーキット トレーニング~燃~ (柳田)	19:15-20:00 チャレンジスイム (秋葉)	19:30-20:15 骨盤調整 (秋葉)	20:00-20:45 X55 (Chiaki)	20:35-21:20 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	20:45-21:30 ストリートダンス (鈴木久)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	18:35-18:50 STRETCH	19:10-19:55 POWER (Motoshi)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ (太田)				
20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城)						19:30-20:10 シンブルステップ <平泳ぎ> (梅原)	20:30-21:15 オリジナルムーブ (余語)	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 (鈴木久)	20:45-21:30 アクアエアロ (鈴木久)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	20:00-20:45 X55 (Chiaki)	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)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa)	19:10-19:55 POWER (Motoshi)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 奇数週:アキ 偶数週:ヨシシ	18:00-18:30 MEGADANZ		17:15-18:00 太田コアトレ (太田)			



【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】

11月10日・20日・30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。

gs_sky

