

# ～2022年11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 (梅村)	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 (小野寺)	10:10-10:40 かんたんスイム ＜クロール＞ (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)		10:15-11:00 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 バレットン (杉浦)	10:10-10:40 OXIGENO (梅村)	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 (余語)	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 バレットン (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 (余語)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	11:00-11:30 MEGADANZ (余語)		
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	12:10-12:55 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 バレットン (杉浦)		12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	12:20-12:50 MEGADANZ (余語)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたんスイム ＜背泳ぎ＞ (梅村)	12:35-13:15 シンブルステップ (大川) 定員30名	12:35-13:20 フラダンス (高田) 全予約	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	12:00-12:45 ピラティス (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)	13:15-14:00 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) 定員25名	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	13:15-14:00 エナジーステップ (石塚) 定員30名	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		12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	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	13:45-14:30 FIGHT DO (Chiaki)	14:10-14:55 コアコンディショニング (吉澤)	13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ)	
14:15-15:00 8*デイコデイコヨガ (梅原) 全予約	14:15-14:50 シンブルステップ (大川) 定員15名	15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	15:00-15:15 HYPER C (余語)	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 (余語)	13:45-14:30 トレーニング スイム (梅原)	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)	15:30-16:00 OXIGENO (余語)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)			15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	12:45-18:00 ジュニア スイミング (2-4コース使用)	15:05-15:50 POWER (Miyu) 定員30名	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)		
15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	15:15-16:00 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	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) 定員28名 全予約			15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:05-15:35 AERO (余語)	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 (余語)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)			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) 定員30名	15:30-16:30 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)	16:30-17:00 TOP RIDE (余語)	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)	
16:25-16:55 FIGHT DO (余語)										16:30-17:30 チアダンス スクール	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	16:45-17:45 MEGADANZ (余語)	17:15-18:00 太田コアトレ (太田)			
★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 SHAPING 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＝ステップ台30名/UBOUND25名 2スタジオ＝ステップ台15名/UBOUND25名 ⑧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																				
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:10-19:40 MEGADANZ (余語)	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	18:55-19:10 STRETCH (余語)	19:30-20:15 サルサ エルメスダンス カンパニー (Asami)	19:15-19:45 スリムアップスイム ＜背泳ぎ＞ (梅原)	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 トレーニング～燃～ (柳田)	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) 定員15名	19:15-19:45 スリムアップスイム ＜背泳ぎ＞ (梅原)	20:05-20:50 FIGHT DO (Chiaki)	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	20:45-21:30 オリジナルムーブ (余語)	20:45-21:30 アクアエアロ (鈴木久)		
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 (錦) 全予約	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:00-20:45 X55 (Chiaki) 定員30名	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) 定員25名								

長谷川IR  
『月1回エアロイベント』

丸山IR  
『やさしいフラダンス』

大川IR  
『N's CHOREOGRAPH STEP』

寺内IR  
『ZUMBA®』

日程や時間帯は  
館内掲示板もしくはHPにてご確認ください!!  
お申し込みはフロントまで♪

WEB予約対象プログラムは、「全予約」システムとなります。

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。

注意  
事項

【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  
ご確認くださいませ。

g s \_ s k y