

～2022年12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)			10:00-10:45 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 バレトン (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 (酒島)			11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	10:55-11:25 AERO	12:00-12:30 トレーニングス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 Salsa (寺内)	12:10-12:55 POWER (Motoshi)	12:15-12:45 ピギナススイム (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 バレトン (杉浦)	12:25-13:10 ボクシングフィットネス (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)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	12:25-12:40 HYPER C	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:30-13:15 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 トレーニングス30 (梅原)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	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)	13:15-14:00 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)	13:30-14:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	13:15-14:00 エナジームーブ (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 (梅原) 全予約	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	14:10-14:55 JAOAデヴィジョン (吉澤)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)	
14:15-15:00 8*デヴィジョン (梅原) 全予約	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)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	15:00-15:15 HYPER C	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	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (美藤)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	15:00-15:35 AERO	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	15:30-16:30 空手スクール	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:05-15:50 POWER (Miyu) 定員30名	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	
	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) 定員28名 全予約	15:00-15:15 HYPER C	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)	18:55-19:10 ELEVEN	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 OXIGENO	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)	15:00-15:35 AERO	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:45-17:45 LATAIN DANCE	15:30-16:30 空手スクール	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:30-17:00 LATAIN DANCE	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
	19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:10-19:40 MEGADANZ	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	18:55-19:10 STRETCH	19:15-19:45 5*デヴィジョン <平泳ぎ> (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-他- (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)	19:10-19:55 POWER (Motoshi) 定員15名	19:10-19:45 MEGADANZ (Risa) 全予約	19:15-19:45 アクアエアロ (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:ヨシミ)	18:00-18:30 MEGADANZ	15:30-16:30 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 LATAIN DANCE	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
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 (酒島)	20:30-21:15 オリジナルムーブ (余香)		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 (結城) 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)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)				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)	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:30-17:00 LATAIN DANCE	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
 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

◎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

【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】
 12月9日・10日・20日・30日・31日は休館日となります。
 ※12月29日(木) 短縮営業 (10:00~18:00)

12/29(木) 年末特別スタジオプログラム

『Power Cardio』 『OXIGENO』 『UBOUND』 『Fight Do』 『X55』

※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。

gs_sky