

～2023年4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)		10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	9:55-10:30 35min 鍛 (佐藤) 全予約	10:05-10:20 HYPER C	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)	10:10-10:40 MEGADANZ	10:10-10:40 かんたん入浴 <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) NEW	10:15-10:45 RADICAL STEP	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	10:00-10:30 MEGADANZ	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)	10:30-11:00 MEGADANZ	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	11:15-11:45 FIGHT DO	11:30-12:00 ビギナーズスイム (小野寺)	10:40-11:15 35min 調 (佐藤)	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	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)	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 かんたん入浴 <平泳ぎ> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	11:00-12:30 陰陽Yoga (有料) (武田)	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) NEW	11:10-11:40 RADICAL STEP	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向) NEW
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	12:10-12:55 POWER (Miyu) 定員15名	12:15-12:45 かんたん入浴 <背泳ぎ> (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)	12:00-12:45 水中ヘルスクエア (小原)	12:25-13:10 パレトン (杉浦)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	12:40-13:25 アクアエアロ (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)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:35-13:15 シンプルステップ (大川) 定員30名	12:50-13:35 フラダンス (高田) 全予約	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (梅村)	12:00-12:45 ピラティス (梅村)
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)	13:15-14:00 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)	13:30-14:15 ボクシングフィットネス (杉浦)	14:00-14:30 RADICAL STEP	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)	13:30-14:15 リトモス (大川) 全予約	14:30-15:20 N's 2weeks コリオステップ (4/21.28) (有料) (大川)	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	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	13:45-14:30 FIGHT DO (Miyu)	14:10-14:55 Jアラテ®イコング® (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「コデマ」イコング® (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) NEW	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	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)	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	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)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田) NEW	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	15:35-16:05 FIGHT DO	15:00-15:45 真正会空手スクール	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	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	15:00-15:45 POWER (Motoshi) 定員30名	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)
18:45-19:15 UBOUND (Motoshi) NEW	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	20:05-20:50 フィットネスパワーヨガ (結城)	19:30-20:15 サルサエルメスタンスカンパニー (Asami)	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	19:15-19:45 ステップアップ入浴 <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 (梅田)	19:30-20:15 骨盤調整 (秋葉)	20:00-20:45 X55 (Chiaki) 定員30名	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) 全予約	19:30-20:15 POWER (Motoshi) 定員15名	16:30-17:30 チアダンススクール	16:45-17:45 MEGADANZ	18:00-18:30 MEGADANZ	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:40-18:40 チアダンススクール	18:40-19:10 FIGHT DO	18:40-19:10 FIGHT DO
	20:00-20:30 X55		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 ストリートダンス (森) 全予約	20:45-21:15 OXIGENO	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)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu) 定員25名	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)	20:35-21:05 OXIGENO	17:40-18:40 チアダンススクール	16:30-17:30 チアダンススクール		17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:40-18:40 チアダンススクール	18:40-19:10 FIGHT DO	18:40-19:10 FIGHT DO

★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 (ブルー) SHAPE UP 脂肪燃焼 (オレンジ) DANCE 振付を楽しむ (ピンク) MUSCLE UP 筋力アップ (黄緑) 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】
 4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



New!! Radical VIRTUAL

初めの方でも安心!!
 少人数で楽しめる!!

Radical Virtual に
 新しいカテゴリーが追加されました!!

新しいプログラムが
 盛りだくさん!!
 この機会にぜひ!!
 ご参加お待ちしております★

詳しくは裏面を...

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にお願い致します。
- 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。

GUNZE
SPORTS

この春、
じぶん時間に
+αを!!

大人気インストラクターの
プレミアムプログラム♪

NEW

☑ じぶん時間を+αにしたい方 ☑ 新しいことにチャレンジしたい方

陰陽Yoga (武田インストラクター)

(毎週土曜日 11:00-12:30)

深い部分から 心身の緊張を解き
巡りを良くしてくれます☘

第2スタジオ



N's2weeks コリオステップ
(大川インストラクター)

(4/21.28 金 14:30-15:20)

2回のプログラムで完成する
コリオメインのステップクラス★

第2スタジオ



 **RADICAL
VIRTUAL**

New Program

UBOUND (VR)



トランポリンで
心も身体も弾ませて
リフレッシュ!!
暗闇で楽しみたいアナタ。
Let's challenge★

X55 (VR)



追い込みたい方大集合!
究極の下半身トレーニング
シェイプアップしたいアナタ。
Let's Try★

STEP (VR)



ステップ台の段差を
利用して短時間で滝汗?!
すぐに効果を出したいアナタ。
Let's Burnning★

4月から新しいプログラムが盛りだくさん!!

この春、じぶん時間に+αを...

初めての方も! もっとフィットネスライフを
楽しみたい方も!! ぜひご参加お待ちしております!