

# ～2023年5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 (堀端)			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 かんたん入水 <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)	10:15-10:45 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	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 (佐藤)	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)			11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	11:00-12:30 陰陽Yoga (有料) ※フロントにて 受付中 (武田)	12:00-12:30 トレーニング (2コース使用)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	11:10-11:40 RADICAL STEP		
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	12:10-12:55 POWER (Miyu) 定員15名	12:15-12:45 かんたん入水 <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)	12:25-13:10 パレトン (杉浦)	12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	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)			12:35-13:15 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	12:00-12:30 トレーニング (2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)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名	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	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)	14:00-14:45 ウエルビクス (梅原) 全予約	12:45-18:00	13:45-14:30 FIGHT DO (Miyu)	14:10-14:55 JPOPデ"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"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		14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:00-14:30 RADICAL STEP		14:45-15:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤)	14:20-14:50 FIGHT DO		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)		14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:20 N's 2weeks コロオステップ (5/19.26) (有料) (大川)		15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約		ジュニア スイミング (2-5コース使用)	15:00-15:45 POWER (Motoshi) 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)	15:15-18:30 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	15:35-16:05 X55	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)			15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:30-16:00 RADICAL STEP	15:15-18:30		15:35-16:05 FIGHT DO		16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	真正会 空手スクール	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)	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)	
	16:20-16:50 FIGHT DO								17:00-19:45 サーキット トレーニング～燃～ (梅田)	18:40-19:10 FIGHT DO		17:40-18:40 チアダンス スクール	18:40-18:55 STRETCHING		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 ベーシックヨガ (太田)			
	18:45-19:15 UBOUND		18:45-19:15 FIGHT DO	18:45-19:15 FIGHT DO	18:45-19:15 RADICAL STEP	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～ (梅田)	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) 全予約	19:30-20:15 POWER (Motoshi) 定員15名	19:15-19:45 スワップ"ア"入水 <平泳ぎ> (梅原)	20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:00-20:30 X55	19:30-20:15 POWER (Motoshi) 定員15名					
	20:00-20:30 X55		19:30-20:15 サルサ エルメスタンス カンパニー (Asami)	19:30-20:15 エナジーステップ (余音) 定員15名		20:45-21:30 ストリートダンス (緋)	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	20:45-20:30 骨盤調整 (秋葉)	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)	20:35-21:05 OXIGENO			20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (秋葉)						
	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)					21:05-21:45 UBOUND (Miyu) 定員25名	20:50-21:35 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)										

**★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 (カラダの調整)    SHAPE UP 脂肪燃焼 (脂肪燃焼)    DANCE 振付を楽しむ (振付を楽しむ)    MUSCLE UP 筋力アップ (筋力アップ)    RADICAL (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


※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】**  
 5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。

gs\_sky



**Miyu おススメ Relax Program 第1弾**

Miyu的レベル別 Relax Programを裏面にて紹介中!!

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。





大人気インストラクターの  
プレミアムプログラム♪

**オススメ!**

- ☑ じぶん時間を+a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)

(5/19.26 ⑤ 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



**Miyu**おすすめ!!

レベル別Program  
~調整プログラム編~

※Miyu的レベル別の為、強度には個人差を感じることがございます。予めご了承ください



35min 調

35分間の  
ヨガ入門クラス!!  
初めての方や  
カラダをほぐしたい方  
大集合!!

リンパマッサージ  
&ストレッチ

リンパマッサージと  
ストレッチで  
カラダがリラックス!!  
ウォーミングアップや  
クールダウンにおススメ!!

リ・アライメント

日常動作UPしませんか?  
カラダの軸を作り  
普段の動きをスムーズに  
したい方におススメ★

バランスコーディネーション

ストレッチを中心に  
動きやすいカラダ作り!!  
カラダをアップデート  
したい方におススメ★



ベーシックヨガ

呼吸法を意識しながら  
基本的な動きで  
ココロと体をリラックス!!  
ヨガを挑戦してみたい方  
大集合!!

太極拳

太極拳! 気になるけど  
やったことがないという方!!  
大集合♪  
中国古来より伝わる動きで  
全身をほぐしていきます!

リフレイル

リラックスしたい方  
大集合!!  
全身をほぐして  
カラダも心もリラックス♡

骨盤調整

ダイエットの天敵!  
ズバリ...骨盤のゆがみ!!  
骨盤のゆがみや  
姿勢の改善をしていきます★



ピラティス

インナーマッスルを使って  
姿勢の改善や  
体のゆがみを調整していきます♪  
パフォーマンスUPや  
bodyラインを見直したい方  
必見です!!

フィットネスパワーヨガ

調整系の中でも  
エネルギーに  
動きたいおススメ!!  
ダイナミックなポーズで  
バランスよくほぐしていきます!



皆様のじぶんアップデート  
応援します!

