

# ～2023年7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 (堀端)		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 <中継> (小野寺)	10:00-10:45 ピラティス (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)	JDAC ダンススクール 9:00-11:05	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)	10:50-11:35 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)	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) ※プロ ントにて 受付中 (武田)	12:00-12:30 ジュニア ヘビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)			
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 <バタフライ> (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)	12:15-13:00 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)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25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 30分 (梅原)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (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	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:20 N's 2weeks コロオステップ (7/14.21) (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	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 JPOPデ"イロコ"ガ (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"イロコ"ガ (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)	14:00-14:30 RADICAL STEP	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)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	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)	15:30-16:00 RADICAL STEP	15:35-16:05 FIGHT DO	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	15:30-16:30 真正会 空手スクール	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	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)	
	15:15-16:00 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	16:20-16:50 FIGHT DO	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		17:40-18:40 JDAC ダンススクール	16:30-17:30 JDAC ダンススクール	17:40-18:40 JDAC ダンススクール	17:40-18:40 JDAC ダンススクール	18:40-19:10 FIGHT DO	18:40-19:10 FIGHT DO	18:40-19:10 FIGHT DO	18:40-18:55 STRETCHING	19:15-19:45 サーキット トレーニング～燃～ (梅田)	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	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 奇数週: A キ 偶数週: YOSHI	18:00-18:30 MEGADANZ
	18:45-19:15 UBOUND	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:15-19:45 スリッパ"アプ"ス <バタフライ> (梅原)	18:45-19:15 FIGHT DO	19:30-20:15 エルメスタンス カンパニー (Asami)	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)	19:45-20:30 骨盤調整 (秋葉)	20:00-20:45 X55 (Chiaki) 定員30名	20:00-20:45 X55 (Chiaki) 定員30名	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:05-20:50 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)	20:35-21:05 OXIGENO	19:15-19:45 スリッパ"アプ"ス <バタフライ> (梅原)	19:30-20:15 POWER (Motoshi) 定員15名	20:35-21:05 OXIGENO	
20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:00-20:30 X55		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)		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	20:50-21:35 フィットネス パワーヨガ (秋葉)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu) 定員25名	21:05-21:45 UBOUND (Miyu) 定員25名									

**★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】**  
 7月10日・20日・31日は休館日となります。

**第3弾** **Miyu** おススメ **Radical Program**

Miyu的レベル別 **Radical 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。

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

夏に向けて

じぶん  
アップデート!!



体脂肪knock out 2023

×  
GYM PROGRAM

こんな方に  
オススメ▶▶

- ☑ スポーツジムに慣れていない方
- ☑ 何から始めたら良いかわからない方
- ☑ 隙間時間を活用したい
- ☑ 短時間で汗をかきたい方

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
12:30-12:50 Bound Shape	11:00-11:15 Basic WorkOut	13:00-13:15 筋膜 Release	11:00-11:20 Stretch pole®	10:30-10:45 Knock Out ABS	15:15-15:30 Knock Out ABS	15:15-15:35 Stretch pole®
14:30-14:50 Stretch pole®	14:30-14:45 Knock Out ABS	14:30-14:45 Knock Out ABS	14:00-14:15 Knock Out ABS	21:15-21:30 Knock Out ABS	17:15-17:30 Knock Out ABS	16:15-16:30 筋膜 Release
19:00-19:15 Knock Out ABS	20:30-20:45 Stretch pole®		19:30-19:40 LIVE10 (BURN)			

各クラス定員は5名となります。

プログラム開始10分前より整理券をパビジムエリアにて配布させていただきます。

オススメプログラム オススメ!

皆様！ぜひ！  
参加してみてください★



# Miyuおすすめ!!

## レベル別Program

### ～RADICAL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

★  
STRETCHING (VR)  
(ストレッチング)

有酸素運動や筋トレ前の柔軟体操にもってこい！  
静的ストレッチから動的ストレッチまで15分でしっかりと体をほぐします👏

OXIGEVO (VR)  
(オキシジェノ)

ピラティスとヨガをベースに、体をリラックスさせていきます！  
やさしい音楽に合わせて心も体もリラックス♪

RADICAL STEP (VR)  
(ラディカルステップ)

ステップ台を使用して音楽に合わせて効果的に脂肪燃焼🔥  
初心者から上級者まで大歓迎！

POWER (パワー)

バーとプレートを使って本格的にトレーニング🏋️  
筋持久力・心肺持久力をUPしたい方!!  
Let's POWER★

★  
★  
MEGADANZ  
(メガダンス)

ジャズ・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトン!!  
世界中の様々なダンスを体感したい方!!  
Shall We Dance?

UBOUND  
(ユーバウンド)

1人用のミニランボリンを使い、最高の音楽に合わせて、心も体も弾ませよう!  
45分で400kcalも消費🔥  
脂肪燃焼にもってこい!

ELEVEN (VR)  
(イレブン)

自重で行う究極のHIITトレーニング!!  
たった15分で200kcalも消費できちゃう🔥  
短時間で効果を出したい方に必見です🔥

HYPER C (VR)  
(ハイパーシー)

お尻とお腹に特化した究極のコアトレーニング!  
短時間でお腹周りの脂肪燃焼したい方にオススメ👏

★  
★  
★  
FIGHT DO (ファイトド)

キックボクシングムエタイ  
マーシャルアーツの動きをベースにした本格!! 格闘技エクササイズ!  
ストレスを発散したい方大集合★

X55  
(エクストリームファイブ)

ステップ台やプレートを使って、音楽に合わせて下半身の筋力UPを目指します🔥  
究極の45分間に!!  
スタジオでお待ちしています🔥

皆様のじぶんアップデート  
応援します!

