

# ～2023年9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		10:05-10:40 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 <平泳ぎ> (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)	10:40-11:15 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)	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)		11:30-12:00 アクアエアロ (余語)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約			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 かんたん入水 <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)	12:00-12:45 水中ヘルスケア (小原)	12:35-13:10 35min 動 (杉浦)		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)		11:30-12:00 かんたん入水 <クロール> (梅村)	12:35-13:15 シンプルステップ (大川)	12:50-13:35 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 (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)	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)	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		13:15-14:00 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	13:00-13:45 太極拳 (中村)	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 (横原) 全予約		13:45-14:30 FIGHT DO (Miyu)	13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ)		
14:15-15:00 ダンス「コア」のヨガ (横原) 全予約	14:15-14:50 シンプルステップ (大川) 定員15名		14:00-14:30 リフレイル (すみえ)			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 (9/15.22) (有料) (大川)	12:45-18:00	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)	14:10-14:55 JPOP「イロコ」 (吉澤)	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)			15:15-18:30		15:35-16:05 FIGHT DO	15:15-18:30	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														17:30-18:15 フィットネス パワーヨガ 奇数週: ア キ 偶数週: ヨシミ						
	18:45-19:15 UBOUND		18:45-19:15 FIGHT DO													18:00-18:30 MEGADANZ					
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)		19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:30-20:15 サルサ エルメスタンス カンパニー (Hatsuki)	19:30-20:15 エナジーステップ (余吾) 定員15名		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)	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) 全予約	19:30-20:15 POWER (Motoshi) 定員15名									
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 (余吾)		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)	20:25-21:10 FIGHT DO (Chiaki)	20:35-21:05 OXIGENO									

**★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 (赤)  
 RADICAL (黒)

・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】**  
 9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




**Radical Party**  
 @ Nagoya ~2023.9.18~  
 寺澤CMT 川添CMT  
 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。



待ちに待ったあのBIG Eventが!!

9月にやってくる!!

GUNZE  
SPORTS



# Premium Program

OHKAWA & TERAUCHI

# RITMOS

SPECIAL EVENT



エキサイティングな**60分**をお届け  
大人気インストラクター2名で楽しさ倍増★

# Radical Party

一体感と達成感を

コーポレートマスタートレーナー  
だから作り出せる

特別な躍動感



## 祝日特別プログラム 2023.9.18

	STUDIO①	STUDIO②	POOL
10:00		10:40-11:15 35min動 (大川)	10:30-11:15 アクアエアロ (新野)
11:00	11:15-12:00 ZUMBA® (寺内)	11:25-12:00 シンプルステップ (大川)	11:30-12:00 ビギナーズスイム (小野寺)
	<b>全予約</b>		
12:00	12:20-13:20 <b>premium</b> リトモス (大川・寺内)	12:30-13:00 MEGADANZ	12:15-12:45 かんたんスイム (バタフライ) (小野寺)
13:00		大川インストラクターと 寺内インストラクターによる Specialコラボレッスン★ イベントならではの60分Ⓜ	13:00-13:45 チャレンジスイム (梅村)
14:00	14:30-15:15 <b>premium</b> UBOUND (廣瀬・寺澤)	14:15-15:00 ボディコンディショニング (櫻原)	
	<b>全予約</b>		
15:00	15:45-16:15 <b>premium</b> Premium erement (川添・寺澤・廣瀬)		15:15-18:30 ジュニアスイミング
16:00	16:30-17:15 <b>premium</b> FIGHT DO (川添・寺澤・廣瀬)		
17:00			(2-5コース使用)