

～2023年11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 (榎場)		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 かんたん入浴 <クロール> (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 バレトン (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 ピギナススイム (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 バレトン (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 <両泳ぎ> (梅村)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	有料プログラムはじめてピラティス (11/11) (森田)		11:05-11:50 リトモス (大川) 全予約	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	12:00-12:45 ピラティス (榎田)
12:05-12:50 Latin Express con Salsab (寺内)	12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員15名	12:15-12:45 かんたん入浴 <半泳ぎ> (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)	12:35-13:10 35min 動 (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)	12:50-13:35 フラダンス (高田)		12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (榎田)
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 エナジームーブ (酒向)	13:15-14:00 トレーニングスイム (岡本)	13:15-14:00 トレーニングスイム (岡本)	13:30-14:15 ボクシングフィットネス (杉浦)	14:00-14:30 RADICAL STEP	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名	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 トレーニングスイム (梅村)	13:30-14:15 リトモス (大川) 全予約	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 (榎原) 全予約		13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	13:45-14:30 FIGHT DO (Miyu)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)
14:15-15:00 ★タイムテーブル色分け (横原) 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)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	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 (夷原)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:35-16:05 FIGHT DO	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	15:30-16:30 真正会空手スクール	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	15:00-15:45 POWER (Motoshi) 定員30名	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)
18:45-19:15 UBOUND	18:45-19:15 UBOUND	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	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)	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員28名 全予約	15:35-16:05 X55	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:35-16:05 FIGHT DO	15:35-16:05 FIGHT DO	15:35-16:05 FIGHT DO	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:45-17:45 MEGADANZ	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:45-17:45 MEGADANZ	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	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 サルサエルメスダンスカンパニー (YUUKA)	20:00-20:45 エナジーステップ (余音)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	19:40-20:20 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	19:30-20:15 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:30-20:15 骨盤調整 (秋葉)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)	19:25-20:10 サーキットトレーニング (榎田)
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 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:45-21:30 ストリートダンス (結)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 X55 (Chiaki) 定員30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
SHAPE UP 脂肪燃焼
DANCE 振付を楽しむ
MUSCLE UP 筋力アップ
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】

11月10日・20日・30日は休館日となります。

Training Personal ~スタッフ伊藤による鬼トレーニング~

マンツーマンでみっちりトレーニングをしていきます★
もちろん腰痛改善やダイエットされたい方もぜひお申込みください★
詳しくはHPもしくは館内掲示板にてご確認ください。


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
ご確認ください。

gs_sky



GUNZE SPORTS NEWS

～スカイガーデンの最新情報をお届け～



太極扇

11月3日(金・祝)

14:30～15:20 担当:中村

34cmの大きな扇を使ってダイナミックに太極拳を行います★
扇は事前購入が必要です。
詳しくは館内掲示板をご確認ください

【料金】1,650円(税込)

Training Personal

ご希望に
お応えし
延長決定!!

～スタッフ伊藤による鬼トレーニング～



10月1日(日)～11月29日(水)
の期間にて実施

【料金】5,000円(税込)/60分/1回

【申込方法】1階フロントにて受付

※お電話のお申し込みは致しかねますので、
予めご了承ください



N's CHOREOGRAPHY STEP

11月17日 & 24日(金)

14:30～15:20 担当:大川

難しすぎずシンプルすぎず、、、
中級レベルのステップクラス
レベルに合わせて楽しくバリエーションを行います★

【料金】1,650円(税込)

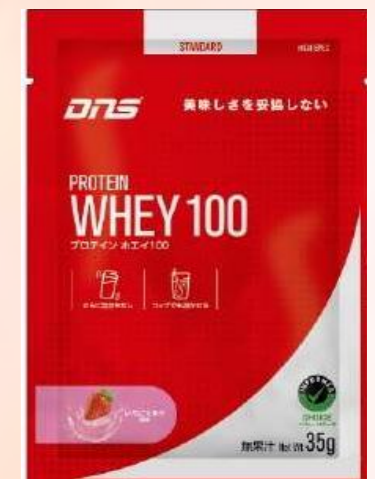


SHOP担当MOTOSHIがオススメ

小袋タイプで手軽に

運動後にぜひお試しください

PROTEIN
DNS WHEY 100



はじめてピラティス

11月11日(土)

11:00～12:00 担当:森田

最近流行りのピラティス★
お腹をすっきりさせたいアナタ!!ぜひお申込みを♪

【料金】1,100円(税込)