

～2023年12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)			9:55-10:30 35min 燃 (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	10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	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)	11:30-12:15 エナジームーブ (伊藤春)	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			11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	11:30-12:15 エナジームーブ (酒向)			
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® 9721471471471471 (寺内)	12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員15名	12:15-12:45 ピギナススイム (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)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	12:35-13:10 35min 動 (杉浦)	12:00-12:45 水中ヘルスクエア (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)	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	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 エナジームーブ (酒向)	13:15-14:00 トレーニングスイム (岡本)	14:00-14:30 RADICAL STEP	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 トレーニングスイム (梅村)	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)	12/1・8番 (14:00~15:00) 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 (横原) 全予約	12:45-18:00	13:45-14:30 FIGHT DO (Miyu)	14:10-14:55 コアコンディショニング (吉澤)	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 (榎場) 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)	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	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 (栗原)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	15:35-16:05 FIGHT DO	12/15・22番 (14:30~15:20) N's 2weeks コリオステップ (大川)	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	15:00-15:45 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)	15:00-15:45 FIGHT DO (Miyu)	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 ストリートダンス (MIYASAKO)	16:20-16:50 FIGHT DO	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)	16:30-17:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	16:30-17:30 チアダンススクール	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:35-16:05 FIGHT DO	16:45-17:45 真正会 空手スクール	15:30-16:30 X55 (Chiaki) 定員30名	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:45-17:45 真正会 空手スクール	15:30-16:30 X55 (Chiaki) 定員30名	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
18:45-19:15 UBOUND	19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	18:45-19:15 FIGHT DO	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	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:15-20:00 サーキットトレーニング (梅田)	19:30-20:15 骨盤調整 (秋葉)	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員15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)	18:00-18:30 MEGADANZ	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	17:30-18:15 フィットネスパワーヨガ (奇数週: アキ 偶数週: ヨシミ)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	
20:05-20:50 フィットネスパワーヨガ (結城)	20:00-20:30 X55	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)	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	20:45-21:30 ストリートダンス (結)	20:45-21:15 OXIGENO	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:15-21:00 X55 (Chiaki) 定員30名	20:30-21:15 ベーシックヨガ (秋葉)	20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	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	17:30-18:15 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	17:30-18:15 フィットネスパワーヨガ (奇数週: アキ 偶数週: ヨシミ)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	17:15-18:00 ベーシックヨガ (太田)	

★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】
 12月10日・11日・20日・30日・31日は休館日となります。

【臨時休館並びに、年末年始営業時間のご案内】

臨時休館日
 12月11日(月) 臨時休館日

年末年始営業時間
 12月29日(金) 短縮営業(10:00~18:00)
 12月30日(土)~1月3日(火) 年末年始休館日
 1月4日(水) 短縮営業(10:00~18:00)


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



GUNZE SPORTS NEWS

～スカイガーデインの最新情報をお届け～



太極扇

12月1日・8日(金)
14:00～15:00 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)



N's CHOREOGRAPHY STEP

12月15日 & 22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

燃やしま専科

今回は待望の「ゆず味」登場

詳しい日程は後日発表♪



BIG EVENT

HAPPY♡ はぴトレ

12月16日(土)▶
2月28日(水)

TRAINING



は
ぴ
ト
レ
が
己
を
変
え
る
第
一
歩

体脂肪率を減らしてギフト券GET!?
HAPPY♪



体脂肪を減らすポイントは、、、
スタジオプログラムに？

あなたは
どっち派!?

筋肉量を増やしてギフト券GET!?
HAPPY♪

筋肉量を増やすポイントは、、、
プロテインとトレーニングサポート!?



詳しい内容は館内掲示板にてご確認ください。