

～2024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 (堀場) | | 10:30-11:15 アクアエアロ (新野) | 9:55-10:30 35min 燃 (佐藤) | | 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 かんたん入仏 <クール> (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) | 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 ピギナススイム (小野寺) | 10:45-11:20 35min 調 (佐藤) | 10:40-11:10 MEGADANZ | 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) | 11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi) | 11:30-12:00 かんたん入仏 <平泳ぎ> (梅村) | 11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約 | 11:15-12:00 ストリートダンス (にいな) 全予約 | 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) | 12:00-12:45 ピラティス (榎田) | |
| 12:05-12:50 Latin Express con Salsa® カラダをほぐす (寺内) | 12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員15名 | 12:15-12:45 かんたん入仏 <両泳ぎ> (小野寺) | 11:45-12:30 かんたん ストリートダンス (にいな) | 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) | 12:15-13:00 FIGHT DO (Miyu) | 12:00-13:00 有料 Street Dance (朗) | 12:00-12:45 水中ヘルスクア (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) | 12:35-13:15 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) | 12:45-18:00 ジュニア スイミング (2.5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 (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) | 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 (岡本) | 13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名 | 5/8・15・22・29※ 詳しくは館内掲示版 にてご確認ください!! | 12:40-13:25 アクアエアロ (小原) | 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 トレーニング スイム (梅村) | 13:30-14:15 リトモス (大川) 全予約 | 14:00-14:45 ウエルビクス (横原) 全予約 | 13:45-14:30 フィットネス パワーヨガ (横井) | 14:00-14:45 ウエルビクス (横原) 全予約 | 13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro) | 14:10-14:55 JPOデブイコング (吉澤) | 13:30-14:15 アクア ウォーキング (すみえ) | | |
| 14:15-15:00 新デブイコング (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 | 15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員28名 全予約 | 14:45-15:30 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤) | 14:20-15:05 POWER (Kanji) | 14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷) | 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) | 14:30-15:15 有料プログラム | 15:35-16:05 FIGHT DO | 15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約 | 16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名 | 15:00-15:45 POWER (Kanji) 定員30名 | 15:10-15:55 リフレイル (すみえ) | 15:00-15:45 POWER (Kanji) 定員30名 | 16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ (太田) | 16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤) |
| 18:45-19:15 X55 | 18:45-19:15 FIGHT DO | 15:15-18:30 ジュニア スイミング (2.5コース使用) | 15:15-18:30 ジュニア スイミング (2.5コース使用) | 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) | JDAC ダンススクール 16:30-17:30 | 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) | 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) | 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 | 16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名 | 16:15-16:45 MEGADANZ | 16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名 | 16:15-16:45 MEGADANZ | 16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤) |
| 19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi) | 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 (YUUKA) | 18:45-19:15 FIGHT DO | 19:30-20:15 サルサ エルメスタンス カンパニー (YUUKA) | 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 X55 (Chiaki) 定員30名 | 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 | 19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) | 19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員15名 | 19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) | 19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員15名 | 19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) | 19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員15名 | 19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi) | 19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員15名 |
| 20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城) | 20:00-20:45 UBOUND (Miyu) 定員25名 | 20:00-20:30 MEGADANZ | 20:00-20:30 MEGADANZ | 19:30-20:15 FIGHT DO | 20:00-20:30 MEGADANZ | 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) | 20:15-21:00 ファンムーブ (榎田) | 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 | 20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi) | 20:35-21:05 OXIGENO | 20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi) | 20:35-21:05 OXIGENO | 20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi) | 20:35-21:05 OXIGENO | 20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi) | 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ください

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 ※プログラム内容は、安全第一で実施します

1スタジオ=ステップ台30名/UBOUND25名 白文字 先月からの変更箇所

2スタジオ=ステップ台15名/UBOUND25名

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。

【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ください。

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

5月24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

5月17日(金)
14:25～15:25 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)

4回完結!!達成感を味わえる!?

STREET DANCE

5月8日・15日・22日・29日(水)
12:00～13:00 担当:剣

詳しくは館内掲示板をご確認ください



ABS TRAINNING

平日限定 @パピジムエリア

※祝日除く

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|
| 14:00～ 14:15 | 10:15～ 10:30 | 14:00～ 14:15 | 11:00～ 11:15 | 14:00～ 14:15 |
| BODY MAKE PLANCK | 美 KUBIRE | SIX PACKS | 美 KUBIRE | BODY MAKE PLANCK |

姿勢改善は体幹トレーニングが必須!?
短時間で効果あり!?
皆様のご参加お待ちしております!!



