

# ～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)			9:55-10:30 35min 鍛 (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 かんたん入水 <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)	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 ピギナーズスイム (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 かんたん入水 <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)	11:30-12:15 リトモス (大川) 全予約	12:00-12:45 ピラティス (榎田)	12:00-12:45 ピラティス (榎田)	12:00-12:45 ピラティス (榎田)	
12:05-12:50 Latin Express con Salsa® (寺内)	12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員15名	12:15-12:45 かんたん入水 <背泳ぎ> (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 (鶴)	12:00-12:45 水中ヘルスクエア (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)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (榎田)	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)	
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※ 詳しくは館内掲示板にてご確認ください!!	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) 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	14:00-14:30 有料プログラム	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 (榎原) 全予約	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (横井)	14:10-14:55 コアコンディショニング (吉澤)	13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)	14:10-14:55 コアコンディショニング (吉澤)	13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)	
14:15-15:00 シンブルステップ (榎原) 全予約	14:15-14:50 シンブルステップ (大川) 定員15名		14:15-15:00 RADICAL STEP	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)	14:20-15:05 POWER (Kanji)		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)	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	14:00-14:45 ウエルビクス (榎原) 全予約	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	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)		15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員28名 全予約	15:35-16:05 X55		15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	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	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	16:15-17:00 X55 (Chiaki) 定員30名	15:00-15:45 FIGHT DO (Chiaki) 全予約	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)	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニングスイム (伊藤)	
	16:20-16:50 FIGHT DO	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)		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)		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)		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	16:15-17:00 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	16:15-17:00 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
	18:45-19:15 X55			18:45-19:15 FIGHT DO			17:40-18:40 JDACダンススクール		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	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 X55 (Chiaki) 定員30名	19:15-20:00 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)	19:30-20:15 サルサエルメスダンスカンパニー (YUUKA)	20:00-20:30 MEGADANZ		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)	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	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)
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		20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)			20:45-21:30 ストリートダンス (鶴) 全予約	20:45-21:15 OXIGENO	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)						20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	20:05-20:50 ジュニアスイミング (2-5コース使用)

## ★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

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

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!!

