

# ～2025年12月 スカイガーディ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)	10:15-10:45 UBOUND (Hiro) 定員25名	10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	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)	10:00-10:45 ストリートダンス (鵜)	10:10-10:40 かんたんスイム ＜クロール＞ (小野寺)	10:00-10:45 ピラティス (田中光)	10:05-10:50 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)	10:00-10:45 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 (2-5コース使用)
11:00-11:50 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)	10:45-11:20 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)	11:00-12:00 リトモス (寺内)	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)	11:05-11:50 バレトン (森)	11:15-12:00 ベーシックヨガ (鈴木)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	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 かんたんスイム ＜平泳ぎ＞ (梅村)	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな) 全予約	有料プログラム		12:00-12:45 リトモス (大川)	12:00-12:45 ピラティス (柳田)	
12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員28名	12:10-12:55 Latin Express con Salsa® ラテンエクサプレス コンサルサ (寺内)	12:15-12:45 かんたんスイム ＜平泳ぎ＞ (小野寺)	11:35-12:20 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)			12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:05-13:05 ストリートダンス (あやの) 全予約	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)	13:00-13:40 シンプルステップ (大川)	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) myzone 定員28名	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	
13:10-13:55 ファンムーブ (酒向)	13:15-13:50 35min 動 (大川)	13:05-13:50 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)		13:20-14:05 UBOUND (Hiro) myzone 定員28名	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 コリオエアロ (Yukie)	13:20-14:05 エナジーステップ (石塚) 定員35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)	12/5.19 (14:00～15:00) 太極拳 (中村)		14:00-14:45 フィットネス パワーヨガ (横井)	14:00-15:00 ウエルビクス (横原)		13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)	14:10-14:55 Jアコンテ"イジョング" (吉澤) 全予約	14:30-15:00 ひたすらキック (佐藤希)
14:15-15:15 ホッティ コンディショニング® (横原) 全予約	14:00-14:40 シンプルステップ (大川) 定員18名		14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:10-14:55 はじめて リズムダンス (aya)					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)	12/26 (14:25～15:25) N's STEP (大川)		15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約 myzone		14:50-15:35 POWER (Kanji) 定員28名	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)		
15:35-16:20 初めて ダンスステップ (横原)	15:20-16:05 ストリートダンス (SHIZUKU)	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) 全予約 定員30名		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)		15:15-18:30 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)		15:40-16:25 MEGADANZ ▶	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員28名		16:15-17:00 SECRET PROGRAM	16:15-16:30 MEGADANZ ▶	16:30-17:15 トレーニング スイム (阪野)	
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi) myzone	19:15-19:45 POWER (中澤) 定員18名		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)		19:30-20:05 35min 動 (大川)	19:15-19:45 ひたすらキック (佐藤希)		19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:15-20:00 UBOUND (Miyu) myzone 定員28名	19:30-20:30 ピラティス 秋葉	20:00-20:45 トレーニング スイム 阪野	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	20:00-20:45 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)	20:10-20:55 UBOUND (中澤) 定員25名		20:20-21:05 エナジーステップ (大川) 定員18名	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)			20:45-21:45 ストリートダンス (鵜) 全予約	20:45-21:30 POWER (Kanji) 定員18名	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 鵜 全予約	20:50-21:35 FIGHT DO (Motoshi)		20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi) myzone	20:35-21:05 OXIGENO ▶						
第2スタジオステップを使ったプログラムは 18名定員となります。																				

【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】

## ★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35名/UBOUND28名

2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名

白文字

先月からの変更箇所

※プログラム内容は、安全第一で実施します

## 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。

【WEB予約開始日時】毎月22日 0時より翌月分の予約開始となります。

## 【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】

12月10日・20日・30日・31日は休館日となります。

※29日(月)は短縮営業となります。(10:00-18:00)

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

