

# ～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 (場場)	10:15-10:45 UBOUND (Hiro) 定員25名		9:55-10:30 35min 錫 (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 (姉)		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 11:05-11:50 バレトン (森)	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 11:00-11:45 ストリートダンス (にいな)	9:45-11:45 ジュニア ベビー スイミング (2コース使用)	10:00-10:45 JDAC ダンススクール 9:00-11:05 パレトン (杉浦)	10:15-11:50 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	
11:00-11:50 ZUMBA® (寺内)	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)	10:45-11:45 ベビー 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 ベビー スイミング (2コース使用)	11:15-12:00 ベーシックヨガ (鈴木)		10:45-11:45 ベビー スイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベーシックヨガ (鈴木)	11:15-12:00 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたんスイム <背泳ぎ> (梅村)	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな)	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな)	10:00-10:45 パレトン (杉浦)	11:05-11:50 ジュニア スイミング (2-5コース使用)		
12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員28名	12:10-12:55 Latin Express con Salsa® ラテンエクスプレス コンサルサ (寺内)		12:15-12:45 かんたんスイム <平泳ぎ> (小野寺)	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)	12:05-13:05 ストリートダンス (あやの)		12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:20-12:50 MEGADANZ 12:40-13:25 アクアエアロ (小原)		12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	12:30-12:45 かんたんスイム <背泳ぎ> (梅村)	12:00-12:45 ストリートダンス (にいな)	12:00-12:45 ストリートダンス (にいな)	10:00-10:45 パレトン (杉浦)	11:05-11:50 ジュニア スイミング (2-5コース使用)			
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)		14:00-14:40 シンプルステップ (大川)	14:10-14:55 はじめて リズムダンス (aya)		14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)		14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	12/5.19 (14:00~15:00) 太極扇 (中村)	12/5.19 (14:00~15:00) 太極扇 (中村)	12/5.19 (14:00~15:00) 太極扇 (中村)	12:00-12:45 ビラティス (柳田)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)		
14:15-15:15 ホーリー <sup>®</sup> コアエイジング <sup>®</sup> (撲原)	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)		15:20-16:05 リ・アライメント (すみえ)	15:15-16:00 全予約 定員30名		15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)		14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	12/26 (14:25~15:25) N's STEP (大川)	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 (撲原)	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)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	
15:35-16:20 初めて ダンスステップ (撲原)	16:20-16:50 FIGHT DO 16:20-16:50 ジュニア スイミング (2-5コース使用)		15:15-16:30 リ・アライメント (すみえ)	15:15-16:00 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)	15:15-18:30 JDAC ダンススクール 16:30-17:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)		15:15-18:30 チアダンス スクール 16:30-18:40 グンゼのたいいく スクール	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)		15:15-18:30 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)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	16:15-16:30 JDAC ダンススクール 15:40-17:45 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	16:30-17:15 UBOUND (Miyu)	16:30-17:15 UBOUND (Miyu)	
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi) myzone	19:15-19:45 POWER (中澤)	定員18名	19:30-20:15 アクエアロ (新野)	19:30-20:05 ひたすらキック (佐藤希)		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)		19:40-20:25 ZUMBA® (寺内)	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木)	19:40-20:00 UBOUND (Miyu)	19:30-20:30 ビラティス 秋葉	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi)	20:00-20:45 トレーニング スイム 阪野	20:00-20:45 アクアエアロ (新野)	20:00-20:45 アクアエアロ (新野)	16:15-16:30 SECRET PROGRAM	16:30-17:15 トレーニング スイム (阪野)	17:15-17:45 X55
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	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	20:20-21:05 エナジーステップ (大野)		20:45-21:45 K-POP&J-POP DANCE 姉	20:45-21:30 POWER (Kanji)		20:45-21:45 アクエアロ (鈴木)	20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 姉	20:50-21:35 FIGHT DO (Motoshi)	20:45-21:45 ストリートダンス (姉)	20:50-21:35 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	20:00-20:45 アクアエアロ (新野)	20:00-20:45 アクアエアロ (新野)	20:00-20:45 アクアエアロ (新野)	17:15-17:45 レッスンは 当日来てからの お楽しみ!!			
第2スタジオステップを使ったプログラムは <b>18名</b> 定員となります。																					

## ★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



## ・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

※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。

- 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。



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。



## 【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）

