

# ～2026年2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	10:15-10:45 ZUMBA® (寺内) 全予約	9:55-10:30 35min 錫 (佐藤)	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:05-10:45 ファンムーブ (狩生)	10:00-10:45 ストリートダンス (鈴)	10:00-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ビラティス (田中光)	10:05-10:50 ボディ コンディショニング (森)	10:20-10:40 アクアエアロ (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 ベビー スイミング	10:00-10:45 JDAC ダンススクール 9:00-11:05	10:00-10:45 バレトン (杉浦)	9:15-12:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)					
11:00-11:50 POWER (Motoshi) 定員28名	11:15-11:45 MEGADANZ ▶	12:10-12:55 Latin Express con Salsa® ラテンエクスプレス コサルサ (寺内)	11:30-12:00 ビギナースイム (小野寺)	11:30-12:15 かんたん ストリートダンス (にいな)	11:35-12:20 かんたん ストリートダンス (伊藤春)	12:05-13:30 エナジーステップ (伊藤裕子)	12:45-13:30 エナジーステップ (伊藤裕子)	13:05-13:50 チャレンジスイム (梅村)	14:00-14:40 シンプルステップ (大川)	14:15-15:00 はじめて リズムダンス (aya)	14:00-14:45 アクアエアロ (伊藤裕子)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員28名	12:05-13:05 ストリートダンス (あやの) 全予約	10:45-11:45 ベビー 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 <バタフライ> (梅村)				
13:10-13:55 ファンムーブ (柳田)	13:15-13:50 35min 動 (大川)	14:00-14:40 シンプルステップ (大川)	14:15-15:00 はじめて リズムダンス (aya)	14:00-14:45 アクアエアロ (伊藤裕子)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:30 UBOUND (Hiro) 定員28名	14:30-15:30 FIGHT DO (Yukie)	14:30-15:15 コリオエアロ (Yukie)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:30-15:15 ZUMBA® (森田)	14:25-15:10 FIGHT DO (実麻)	13:20-14:05 エナジーステップ (石原)	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)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	13:00-13:40 シンブルステップ (大川)	12:50-13:35 フラダンス (高田)	12:00-12:45 リトモス (大川)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)			
14:15-15:15 ボディ コンディショニング (樺原) 全予約	15:20-16:05 ストリートダンス (SHIZUKU)	15:20-16:05 リ・アライメント (すみえ) 全予約 定員30名	16:20-16:50 FIGHT DO ▶	15:15-16:00 はじめて リズムダンス (aya)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:45-16:30 ZUMBA® (森田)	15:45-16:30 FIGHT DO (実麻)	15:45-16:30 ZUMBA® (森田)	15:40-16:25 MEGADANZ	15:40-16:25 MEGADANZ	15:40-16:25 MEGADANZ	14:00-14:45 太極拳 (中村)	14:00-14:45 太極拳 (中村)	14:00-14:45 太極拳 (横井)	14:00-14:50 ウェルビクス (樺原)	14:00-14:50 ウェルビクス (樺原)	14:00-14:50 ウェルビクス (横井)	14:00-14:50 FIGHT DO (Miyu) 全予約	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約			
15:35-16:20 初めて ダンスマップ (樺原)	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)	15:15-18:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 JDAC ダンススクール	15:15-18:30 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)	15:15-18:30 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)	15:15-18:30 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)	15:15-18:30 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)	15:15-18:30 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)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)				
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:15-19:45 POWER (中澤)	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:30-20:15 ヒタスラキック (佐藤希)	19:30-20:15 ZUMBA® (寺内)	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 (鈴木久)	19:15-20:00 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	16:30-17:15 UBOUND (Miyu)	16:30-17:15 JDAC ダンススクール 15:40-17:45	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名	15:15-16:00 FIGHT DO (Kanji) 定員28名
20:05-20:50 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:10-20:55 UBOUND (中澤)	20:10-20:55 UBOUND (中澤)	20:10-20:55 ヒタスラキック (佐藤希)	20:15-21:00 チャレンジスイム (大野)	20:20-20:45 エナジーステップ (大川)	20:20-21:00 エナジーステップ (大川)	20:20-21:00 エナジーステップ (大川)	20:20-21:00 エナジーステップ (大川)	20:20-21:00 K-POP&J-POP DANCE 鈴	20:20-21:00 K-POP&J-POP DANCE 鈴	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	20:20-21:00 アクアエアロ (鈴木久)	
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。																								

## ★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

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券券の際、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券券した整理券（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券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】

2月10・20日・28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いただけます。

g\_s\_s\_ky

