

# ～2026年7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 銀 (佐藤)	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:05-10:40 かんたんスイム <初級> (小野寺)	10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)	9:55-10:55 ストリートダンス (翔)	10:10-10:40 かんたんスイム <初級> (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 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 (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 ヒキナススイム (小野寺)	10:45-11:20 35min 調 (佐藤)	10:35-11:20 エンジョイミュージックエアロ (Hitomi)	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)	11:05-11:50 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 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 かんたんスイム <初級> (梅村)	11:00-12:00 ストリートダンス (にいな) 全予約	有料プログラム	7/11.25 (11:20~12:30) パワーヨガ (佐藤)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	12:00-12:45 ピラティス (柳田)	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® ラテンエクスペレス コンサルタ (寺内)	12:15-12:45 かんたんスイム <初級> (小野寺)	11:35-12:20 かんたんストリートダンス (にいな)	11:35-12:20 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)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員28名	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	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)	13:05-13:45 シンプルステップ (大川)	13:00-13:45 フラダンス (高田)	12:35-12:50 FIGHT DOエレメント	12:50-13:35 FIGHT DO (Hiro)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	12:50-13:35 FIGHT DOエレメント
13:10-13:55 ファンムーブ (柳田)	13:15-13:50 35min 動 (大川)	13:05-13:50 チャレンジスイム (梅村)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:00-14:45 はじめてリズムダンス (aya)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	13:15-14:00 トレーニングスイム (梅村)	13:20-14:05 エナジーステップ (石塚)	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)	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)	14:10-14:55 JPOPデ'イコング (吉澤)	14:10-14:55 UBOUND (Hiro) 定員25名	14:30-15:00 ひたすらキック (佐藤希)	14:10-14:55 JPOPデ'イコング (吉澤)	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	14:30-15:00 ひたすらキック (佐藤希)
14:15-15:15 ホ'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)	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	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	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (真藤)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	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)	15:00-15:45 MEGADANZ (Hitomi)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:00-15:45 MEGADANZ (Hitomi)	15:15-16:00 POWER (Kanji) 定員28名	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	15:00-15:45 MEGADANZ (Hitomi)
15:30-16:15 初めてダンスステップ (横原)	15:20-16:20 ストリートダンス (SHIZUKU)	16:30-17:00 MEGADANZ	19:30-20:15 サルサ エルメスダンスカンパニー (A01)	19:30-20:05 35min 動 (大川)	19:15-20:00 チャレンジスイム (佐藤希)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	19:40-20:25 POWER (Kanji) 定員18名	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木久)	19:25-20:10 FIGHT DO (Motoshi)	19:30-20:30 ピラティス 秋葉	19:25-20:10 FIGHT DO (Motoshi)	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	18:30-19:30 中高生クラス (1-2コース使用)	18:00-18:30 MEGADANZ	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニングスイム (大野)	18:00-18:30 MEGADANZ	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニングスイム (大野)
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:15-19:45 POWER (中澤) 定員18名	19:30-20:15 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	21:15-21:45 X55	20:45-21:45 ストリートダンス (翔) 全予約	20:45-21:15 FIGHT DO	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 翔 全予約	20:45-21:15 X55	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	18:30-19:30 中高生クラス (1-2コース使用)	18:00-18:30 MEGADANZ	17:00-17:30 X55	17:00-17:30 X55	19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:15-19:45 POWER (中澤) 定員18名	19:30-20:15 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	21:15-21:45 X55	20:35-21:20 ベーシックヨガ (濱島)	20:15-21:00 エナジーステップ (大川)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:45-21:45 ストリートダンス (翔) 全予約	20:45-21:15 FIGHT DO	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 翔 全予約	20:45-21:15 X55	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	18:30-19:30 中高生クラス (1-2コース使用)	18:00-18:30 MEGADANZ	17:00-17:30 X55	17:00-17:30 X55	17:00-17:30 X55	19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:15-19:45 POWER (中澤) 定員18名	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)
★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			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。			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。 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。 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】 7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。								

★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35名/UBOUND28名  
2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名

③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

- 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。
- 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。
- 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】  
7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