

～2026年10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 脂肪燃焼エアロ (中級) 旧: 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 35分全身筋力アップ 旧: 35min 燃 (佐藤)	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 楽しいエアロ (初級) 旧: 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 <クロール> (小野寺)	10:00-10:45 姿勢整うピラティス 旧: ピラティス (田中光)	10:05-10:50 姿勢スッキリ身体作り運動 旧: ボディ コンディショニング (廣)	10:20-10:40 アクアサーキット (小野寺)	10:00-10:45 楽しいエアロ (初級) 旧: 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 (余韻)	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 (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 ピギナースイム (小野寺)	10:45-11:20 35分で整うヨガ 旧: 35min 調 (佐藤)	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	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 バレトン (森)	11:15-12:00 やさしいヨガ 旧: 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 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (清島)	11:25-12:10 爽快エアロ (上級) 旧: 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)	12:10-12:55 リトモス (大川)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:10-12:55 リトモス (大川)	12:00-12:45 姿勢整うピラティス 旧: ピラティス (梅田)	12:00-12:45 姿勢整うピラティス 旧: ピラティス (梅田)
12:10-12:55 RADICAL POWER 旧: 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)	12:45-13:30 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (秋葉)	13:00-13:30 MEGADANZ	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	14:30-15:00 POWER CARDIO (Kani) 定員18名	12:40-13:25 アクアエアロ (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 (余韻)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	13:30-14:15 リトモス (大川)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	13:05-13:45 足踏めるステップ (初級) 旧: シンブルステップ (大川)	14:00-14:45 からだ引き締めヨガ 旧: フィットネス パワーヨガ (横井)	14:00-15:00 健康増進ウェルビクス 旧: ウエルビクス (横原)	14:10-14:55 バランスアップ トレーニング 旧: コアコンディショニング (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)
13:10-13:55 楽しいエアロ (初級) 旧: ファンムーブ (梅田)	13:15-13:50 35分エアロ (初級者) 旧: 35min 動 (大川)	13:05-13:50 チャレンジスイム (梅村)	14:15-15:00 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	14:00-14:45 はじめて リズムダンス (aya)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	13:20-14:05 体力向上ステップ (中級) 旧: 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)	14:30-15:15 からだ引き締めヨガ 旧: 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)	15:40-16:25 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	
14:15-15:15 姿勢スッキリ 身体作り運動 旧: ボディ コンディショニング (横原) 全予約	14:00-14:40 足踏めるステップ (初級) 旧: シンブルステップ (大川)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	14:00-14:45 はじめて リズムダンス (aya)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	14:30-15:30 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 からだ引き締めヨガ 旧: 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)	15:40-16:25 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	
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)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	14:00-14:45 はじめて リズムダンス (aya)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	14:30-15:30 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 からだ引き締めヨガ 旧: 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)	15:40-16:25 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	
16:30-17:00 MEGADANZ	16:30-17:00 MEGADANZ	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	14:00-14:45 はじめて リズムダンス (aya)	15:15-16:00 軸づくりボディケア 旧: リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	19:40-20:25 ZUMBA® (寺内) 全予約	14:30-15:30 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 からだ引き締めヨガ 旧: 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)	15:40-16:25 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	15:10-15:55 疲労回復ストレッチ 旧: リフレイル (すみえ)	
19:05-19:50 FIGHT DO (Motoshi)	19:15-19:45 RADICAL POWER 旧: POWER (中澤)	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 (AOT)	19:30-20:05 35分エアロ (初級者) 旧: 35min 動 (大川)	19:30-20:05 35分エアロ (初級者) 旧: 35min 動 (大川)	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)	19:25-20:10 FIGHT DO (Miyu)	19:30-20:30 姿勢整うピラティス 旧: ピラティス (秋葉)	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 RADICAL POWER 旧: POWER (Motoshi) 定員18名	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	
20:05-20:50 からだ引き締めヨガ 旧: フィットネス パワーヨガ (カヨ)	20:10-20:55 UBOUND (中澤)	21:15-21:45 X55	20:35-21:20 やさしいヨガ 旧: ベーシックヨガ (清島)	20:15-21:00 体力向上ステップ (中級) 旧: エナジー・ステップ (大川) 定員18名	20:15-21:00 体力向上ステップ (中級) 旧: エナジー・ステップ (大川) 定員18名	20:45-21:45 ストリートダンス (翔) 全予約	20:45-21:30 RADICAL POWER 旧: 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 翔 全予約	20:45-21:30 UBOUND (Miyu) 定員25名	20:45-21:30 UBOUND (Miyu) 定員25名	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi)	
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。			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。			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。			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。			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。			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。			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。		
※レベル、内容については別紙ご確認ください			※レベル、内容については別紙ご確認ください			※レベル、内容については別紙ご確認ください			※レベル、内容については別紙ご確認ください			※レベル、内容については別紙ご確認ください			※レベル、内容については別紙ご確認ください			※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			RADICAL			RADICAL		
・スタジオ定員			・スタジオ定員			・スタジオ定員			・スタジオ定員			・スタジオ定員			・スタジオ定員			・スタジオ定員		
1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			1スタジオ=ステップ台35名/UBOUND28名			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			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名			2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名		
白文字			白文字			白文字			白文字			白文字			白文字			白文字		
先月からの変更箇所			先月からの変更箇所			先月からの変更箇所			先月からの変更箇所			先月からの変更箇所			先月からの変更箇所			先月からの変更箇所		

★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

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。

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】

10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ご確認ください。

gs_sky