

～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）		10:00-10:45 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（鵜）	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 （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）		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）		有料プログラム	10/17.24 （11：20～12：30） パワーヨガ（佐藤）	12:00-12:45 姿勢整うピラティス 旧：ピラティス（榎田）		
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）	11:35-12:20 はじめてストリートダンス 旧：かんたんストリートダンス（aya）	11:35-12:20 脂肪燃焼エアロ（中級） 旧：エナジームーブ（伊藤雅）	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）	12:10-12:55 リトモス（大川）	13:00-13:45 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）	12:50-13:35 FIGHT DO（Hiro）	13:05-13:50 楽しいエアロ（初級） 旧：ファンムーブ（榎田）	
13:10-13:55 楽しいエアロ（初級） 旧：ファンムーブ（榎田）	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）	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		14:15-15:00 疲労回復ストレッチ 旧：リフレイル（すみえ）	14:30-15:00 POWER CARDIO（Kani） 定員18名		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（夷藤）		14:30-15:15 骨盤inner（狩生）	有料プログラム	10/2.16 （14：00～15：00） 太極拳（中村）	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 健康増進ウエルビクス 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）	
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 足腰鍛えるステップ（初級） 旧：シンブルステップ（大川） 定員18名		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）	15:35-16:20 ZUMBA®（森田）		15：15-18：30	15:40-16:25 MEGADANZ		15:15-16:00 FIGHT DO（Miyu）	16:30-17:15 UBOUND（Miyu） 定員28名	18:00-18:30 MEGADANZ		15:15-16:00 RADICAL POWER 旧：POWER（Kanji） 定員28名	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）	15：15-18：30			15：15-18：30			15：15-18：30	16:30-17:40 JDAC ダンススクール	16:30-18:30 グンゼのたいいく スクール	16:30-18:40 チアダンス スクール	19:05-19:50 FIGHT DO（Motoshi）	19:15-19:45 RADICAL POWER 旧：POWER（中澤） 定員18名	19:30-20:15 アクアエアロ（新野）		16:30-17:45 JDAC ダンススクール 15：40-17：45		16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム（大野）	
	16:30-17:00 MEGADANZ	ジュニアスイミング （2-5コース使用）			ジュニアスイミング （2-5コース使用）			ジュニアスイミング （2-5コース使用）	16:30-17:40 JDAC ダンススクール	16:30-18:30 グンゼのたいいく スクール	16:30-18:40 チアダンス スクール	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） 定員25名			18:00-18:30 MEGADANZ		17:00-17:30 X55		
					19:15-20:00 チャレンジスイム（佐藤希）				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）		20:30-21:15 FIGHT DO（Motoshi）	20:35-21:05 OXIGENO						
						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）	19:40-20:25 FIGHT DO（Miyu）	20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 鵜 全予約	20:45-21:30 UBOUND（Miyu） 定員25名			10/9 （20:25～21:25） MEGADANZ（Hitomi） ※10/9（金）のみ 有料プログラム実施の為 VRは休講となります。						
						20:45-21:45 ストリートダンス（鵜） 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）												
			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

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】

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もご確認ください。

gs_sky

