

～2026年11月 スカイガーディン店 プログラムタイムテーブル～（※11月より全予約となります）

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） （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 （佐藤）		10:05-10:40 35min 歩 （梅村）	10:00-10:45 楽しいエアロ （初級） （狩生）	9:55-10:55 ストリートダンス （翹）	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 （田中光）	10:05-10:50 姿勢スツキリ 身体作り運動 （森）	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） （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）	10:05-10:45 足腰鍛えるステップ （初級） （酒向）	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）	11:15-11:45 FIGHT DO	11:30-12:00 ビギナーズスイム （小野寺）	10:45-11:20 35分で整うヨガ （佐藤）	10:35-11:20 ダンスを楽しむ エアロ（中級） （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 バレトン （森）	11:15-12:00 やさしいヨガ （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 （濱島）								
12:10-12:55 RADICAL 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 （aya）	11:35-12:20 脂肪燃焼エアロ （中級） （伊藤春）	12:00-12:45 チャレンジスイム （小野寺）		12:30-13:15 脂肪燃焼エアロ （中級） Hitomi	12:00-12:45 水中ヘルスケア （小原）	12:05-13:05 ストリートダンス （あやの）	12:20-12:50 MEGADANZ	12:00-12:45 アクアエアロ （余韻）	12:25-13:10 MEGADANZ （Hitomi）			12:10-12:55 リトモス （大川）		11/14.28 （11：20～12：30） パワーヨガ（佐藤）	12:00-12:45 姿勢整う ピラティス （榎田）		
13:10-13:55 楽しいエアロ （初級） （榎田）	13:15-13:50 35分エアロ（初心者） （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 （秋葉）	13:00-13:30 MEGADANZ		13:20-14:05 UBOUND （Hiro） 定員28名			13:20-14:05 体力向上ステップ （中級） （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）	13:00-13:45 太極拳 （中村）		13:05-13:45 足腰鍛えるステップ （初級） （大川）	13:00-13:45 フラダンス （高田）	12:50-13:35 FIGHT DO （Hiro）	13:05-13:50 楽しいエアロ （初級） （榎田）		
14:15-15:15 姿勢スツキリ 身体作り運動 （榎原）	14:00-14:40 足腰鍛えるステップ（初級） （大川） 定員18名		14:15-15:00 疲労回復ストレッチ （すみえ）	14:00-14:45 はじめて リズムダンス （aya）		14:30-15:30 やさしいヨガ （佐藤）	14:30-15:00 POWER CARDIO （Kanji） 定員18名		14:30-15:15 からだ引き締め 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	11/6 （14：00～15：00） 太極拳（中村）	14:00-14:45 からだ引き締めヨガ （横井）	14:00-15:00 健康増進 ウェルビクス （榎原）	14:10-14:55 バランスアップ トレーニング （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）	
15:30-16:15 初めて ダンスステップ （榎原）	15:20-16:20 ストリートダンス （SHIZUKU）	15：15-18：30 ジュニア スイミング （2-5コース使用）	15:15-16:00 軸づくりボディケア （すみえ） 定員30名			15:45-16:30 MEGADANZ （Yukie）			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）		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）	15:15-16:00 FIGHT DO （Miyu）		15:10-15:55 疲労回復ストレッチ （すみえ）	15:15-16:00 RADICAL POWER （Kanji） 定員28名		
	16:30-17:00 MEGADANZ				15：15-18：30 ジュニア スイミング （2-5コース使用）		JDAC ダンススクール 16：30-17：30		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 16：30-18：30	ジュニア スイミング （2-5コース使用）				16:30-17:15 UBOUND （Miyu） 定員28名	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）	
19:05-19:50 FIGHT DO （Motoshi）	19:15-19:45 RADICAL POWER （中澤） 定員18名	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 （AOI）	19:30-20:05 35分エアロ（初心者） （大川）	19:15-20:00 チャレンジスイム （佐藤希）	19:40-20:25 ZUMBA® （寺内）	19:40-20:25 FIGHT DO （Miyu）	19:45-20:20 35min 燃 （鈴木久）	19:25-20:10 FIGHT DO （Miyu）	19:25-20:25 姿勢整う 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 （Motoshi） 定員18名		16:30-17:30 X55	18:00-18:30 MEGADANZ				
20:05-20:50 からだ引き締めヨガ （カヨ）	20:10-20:55 UBOUND （中澤） 定員25名		20:35-21:20 やさしいヨガ （濱島）	20:15-21:00 体力向上ステップ （中級） （大川） 定員18名		20:45-21:45 ストリートダンス （翹）	20:45-21:30 RADICAL 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 翹	20:45-21:30 UBOUND （Miyu） 定員25名		20:30-21:15 FIGHT DO （Motoshi）	20:35-21:05 OXIGENO							
	21:15-21:45 X55													11/13 （20:25～21:25） MEGADANZ（Hitomi） ※11/13（金）のみ 有料プログラム実施の昼 VRは休講となります...						

【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

白文字		先月からの変更箇所	
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＝ツールなし54名/ステップ台35名/UBOUND28名

2スタジオ＝ツールなし36名/ステップ台18名/UBOUND25名

1 名称変更でよりわかりやすく！
プログラム名称が新しくリニューアル！
旧 エナジームーブ → 新 脂肪燃焼エアロ（中級）

2 予約日時変更！
より取りやすく予約開始日・開始時間が
変更しました！
翌月分のご予約は
毎月13日18:00より
ご予約できます！
ご予約開始日
18:00

3 プログラム参加場所も予約可能に！
プログラム参加位置まで予約することで、
直前にお店に来てプログラムに参加可能！
予約本数は
12本に
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】

11月10日・20日・30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

