# ～2026年12月　スカイガーディン店 プログラムタイムテーブル～（※全予約となります）

## 月曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 9:55-10:40 楽しいエアロ（初級）（堀場） | 10:15-10:45 UBOUND (Hiro) 定員25名 | 10:30-11:15 アクアエアロ（新野） |
| 11:00-11:50 ZUMBA®（寺内） | 11:15-11:45 FIGHT DO | 11:30-12:00 ビキナーズスイム（小野寺） |
| 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） |
| 13:10-13:55 楽しいエアロ（初級）（柳田） | 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） |
| 14:15-15:15 姿勢スッキリ 身体作り運動（横原） | 14:00-14:40 足腰鍛えるステップ（初級）（大川） 定員18名 | |
| 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 ジュニア スイミング （2-5コース使用） |
| | 16:30-17:00 MEGADANZ | |
| 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） |
| 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 | |
| | 21:15-21:45 X55 | |

## 火曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 9:55-10:30 35分全身筋力アップ（佐藤） | | 10:05-10:40 35min 歩（梅村） |
| 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 ベビー スイミング （2コース使用） |
| 11:35-12:20 はじめて ストリートダンス（aya） | 11:35-12:20 楽しいエアロ（初級）（伊藤春） | 12:00-12:45 チャレンジスイム（小野寺） |
| 12:45-13:30 やさしいヨガ（秋葉） | 13:00-13:30 MEGADANZ | |
| 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） | |
| 15:15-16:00 軸づくりボディケア（すみえ） 定員30名 | | 15：15-18：30 ジュニア スイミング （2-5コース使用） |
| 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） |
| 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 | |

## 水曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 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（翔） | 10:10-10:40 かんたんスイム <クロール>（小野寺） |
| 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 ベビー スイミング （2コース使用） |
| 13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員28名 | 12:30-13:15 脂肪燃焼エアロ（中級） Hitomi | 12:00-12:30 水中ヘルスケア（小原） |
| 14:30-15:30 やさしいヨガ（佐藤） | 14:30-15:00 POWER CARDIO (Kanji) 定員18名 | 12:40-13:25 アクアエアロ（小原） |
| 15:45－16:30 MEGADANZ (Yukie) | JDAC ダンススクール 16：30-17：30 | 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 17：40-18：40 | | |
| 19:40-20:25 ZUMBA®（寺内） | 19:40-20:25 FIGHT DO (Miyu) | 19:45-20:20 35min 燃（鈴木久） |
| 20:45-21:45 ストリートダンス（翔） | 20:45-21:30 RADICAL POWER (Kanji) 定員18名 | 20:30-21:15 アクアエアロ（鈴木久） |

## 木曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 10:00-10:45 姿勢整うピラティス（田中光） | 10:05-10:50 姿勢スッキリ 身体作り運動（森） | 10:20-10:40 アクアサーキット（小野寺） |
| 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 ベビー スイミング （2コース使用） |
| 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（余語） |
| 13:20-14:05 体力向上ステップ（中級）（石塚） 定員35名 | 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） |
| 14:30-15:15 からだ引き締め ヨガ（松谷） | 14:25-15:10 FIGHT DO (奥藤) | 15：15-18：30 ジュニア スイミング （2-5コース使用） |
| 15:35-16:20 ZUMBA®（森田） | | |
| 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 | |
| 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） |
| 20:30-21:30 K-POP&J-POP DANCE 翔 | 20:45-21:30 UBOUND (Miyu) 定員25名 | |

## 金曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 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（余語） |
| 11:05-11:50 やさしいヨガ（清島） | 11:25-12:10 爽快エアロ（上級）（Hitomi） | 11:30-12:00 かんたんスイム <背泳ぎ>（梅村） |
| 12:25－13:10 MEGADANZ (Hitomi) | 13:00-13:45 太極拳（中村） | 12:10-12:45 35min 歩（梅村） |
| 13:30-14:15 リトモス（大川） | 有料プログラム | 12/4.18 (14：00~15：00) 太極扇（中村） |
| 14:30-15:15 骨盤inner（狩生） | | 12/25 (14：25~15：25) N's STEP（大川） |
| | 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） |
| 19:20－20:05 MEGADANZ (Hitomi) | 19:25-20:10 RADICAL POWER (Motoshi) 定員18名 | 18:30-19:30 中高生クラス（1-2コース使用） |
| 20:30-21:15 FIGHT DO (Motoshi) | 20:35-21:05 OXIGENO | 12/11 (20:25~21:25) MEGADANZ（Hitomi） |

※12/11（金）のみ 有料プログラム実施の為 VRは休講となります。

## 土曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 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） |
| 12:10-12:55 リトモス（大川） | 有料プログラム | 12/12.26 (11：20~12：30) パワーヨガ（佐藤） |
| 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） | 12：45-18：00 ジュニア スイミング （2-5コース使用） |
| 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（横原） | |
| 15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) | | |
| 16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員28名 | JDAC ダンススクール 15：40-17：45 | |
| | 18:00-18:30 MEGADANZ | |

## 日曜日

| スタジオ① | スタジオ② | プール |
|---|---|---|
| 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） |
| 11：00-11：45 脂肪燃焼エアロ（中級）（酒向） | 12:00-12:45 姿勢整う ピラティス（柳田） | |
| 12:50-13:35 FIGHT DO (Hiro) | 13:05-13:50 楽しいエアロ（初級）（柳田） | |
| 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） |
| 15:15-16:00 RADICAL POWER (Kanji) 定員28名 | 15:10-15:55 疲労回復ストレッチ（すみえ） | |
| | 16:15-16:45 MEGADANZ | 16:30-17:15 トレーニング スイム（大野） |
| | 17:00-17:30 X55 | |

## 【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】

**12月10日・20日・月末日は休館日となります。**

※その他、年末臨時休館あり。

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。

gs_sky

## ★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

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

