

～2024年11月スカイガーデ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)		10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	9:55-10:30 35min 鍛 (佐藤)		10:05-10:40 35min 歩 (梅村)	10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)	10:00-10:45 ストリートダンス (鷺)	10:10-10:40 かんたん水泳 <クロール> (小野寺)	10:00-10:45 ピラティス (田中光)	10:10-10:55 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 (余瀨)	10:00-10:45 リンパマッサージ &ストレッチ (佐藤)	10:00-10:30 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 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 (1-5コース)	
11:00-11:45 ZUMBA® (寺内) 全予約	11:15-11:45 FIGHT DO	11:30-12:00 ピギナススイム (小野寺)	10:45-11:20 35min 調 (佐藤)	10:40-11:10 MEGADANZ	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:00-11:45 バランスボディ ネーション (狩生)	11:00-11:45 リトモス (寺内)	10:45-11:45 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:10-11:55 バレトン (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 (酒島)	11:25-12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30-12:00 かんたん水泳 <クロール> (梅村)	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな) 全予約			11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)			
12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員30名	12:05-12:50 Latin Express con Salsa® ラテンエクスペレス コンサルサ (寺内)	12:15-12:45 かんたん水泳 <クロール> (小野寺)	11:45-12:30 かんたん ストリートダンス (にいな)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	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)	11/27 (12:15-13:00) 有料プログラム ラテンダンス (寺内)	12:00-12:45 アクアエアロ (余瀨)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	12:20-12:50 MEGADANZ	12:00-12:45 アクアエアロ (余瀨)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	12:00-12:45 リトモス (大川)			12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	12:00-12:45 ピラティス (柳田)	
13:10-13:55 ファンムーブ (酒向)	13:20-13:55 35min 動 (大川)	チャレンジスイム (梅村)	13:15-14:00 エナジームーブ (酒向)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	13:15-14:00 エナジームーブ (酒向)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名	11/13.27 (13:00-14:10) 有料プログラム パワーヨガ (佐藤)	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	13:15-14:00 エナジーステップ (石塚)	13:20-14:05 バランスボディ 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)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:00-13:40 シンプルステップ (大川)	12:50-13:35 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)	13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)	14:10-14:55 JPOPフィットネスクラブ (吉澤)	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	
14:15-15:15 ボディ コンディショニング (横原) 全予約	14:15-14:50 シンプルステップ (大川) 定員18名		14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:05-14:35 RADICAL STEP	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	14:30-15:15 POWER (Kanji)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (表藤)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 有料プログラム	11/1.15 (14:00-15:00) 太極拳 (中村)	14:00-14:45 フィットネス パワーヨガ (横井) 定員35名	14:00-14:45 ウエルビクス (横原)	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約	14:50-15:35 POWER (Kanji) 定員30名	15:10-15:55 リフレイル (すみえ)	14:50-15:35 POWER (Kanji) 定員30名	
15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)		15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員28名 全予約		15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 定員28名 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)		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)	15:40-16:10 MEGADANZ	15:40-16:10 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) 全予約	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	18:00-18:30 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ 太田	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)
16:20-16:50 FIGHT DO	16:20-16:50 FIGHT DO	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	16:20-16:50 FIGHT DO		15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)	17:40-18:40 JDACダンス スクール	17:40-18:40 JDACダンス スクール	17:40-18:40 JDACダンス スクール	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	16:30-18:30 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 POWER (Motoshi) 定員18名	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名		16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ 太田	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)
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)	19:30-20:15 サルサ エルメスダンス カンパニー (YUUKA)	19:30-20:05 35min 動 (大川)	19:15-20:00 チャレンジスイム 大野	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)	19:40-20:20 FIGHT DO (Miyu)	19:45-20:45 POWER CARDIO (Motoshi)	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名		16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ 太田	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)
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		20:35-21:20 ベーシックヨガ (酒島)	20:20-21:05 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 (鷺) 全予約	20:45-21:15 OXIGENO	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	20:30-21:15 K-POP&J-POP DANCE 鷺 全予約	20:30-21:15 K-POP&J-POP DANCE 鷺 全予約	20:00-20:45 トレーニング スイム 阪野	20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名		16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	16:10-16:55 キックボクシング エクササイズ 太田	16:15-16:45 MEGADANZ	16:30-17:15 トレーニング スイム (伊藤)

★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 ③プログラム内容は、安全第一で実施します

1スタジオ=ステップ台30名/UBOUND25名 白文字 先月からの変更箇所

2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名

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にお願い致します。
- 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】

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もご確認ください。

gs_sky

