

～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)	10:40-11:10 MEGADANZ	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)	11:30-12:15 エナジームーブ (伊藤春)	10:45-11:45 ヘビースイミング (2コース使用)	11:00-11:45 バランスコーディネーション (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	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな) 全予約	12:00-12:45 ジュニアヘビースイミング (2コース使用)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	12:00-12:45 リトモス (大川)	12:00-12:45 ピラティス (柳田)
12:10-12:55 POWER (Motoshi) 定員30名	12:05-12:50 Latin Express con Salsa® フランエクソプレスコンサルサ (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 水中ヘルスケア (小原)	11/27 (12:15-13:00) ラテンダンス (寺内)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名	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)	12:50-13:35 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)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (柳田)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名
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)	14:05-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	13:15-14:00 エナジームーブ (酒向)	11/13.27 (13:00-14:10) パワーヨガ (佐藤)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (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) 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)	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)	14:00-14:45 フィットネスパワーヨガ (横井) 定員35名	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 (吉澤)	13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)
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)	11/13.27 (13:00-14:10) パワーヨガ (佐藤)	14:30-15:30 ベーシックヨガ (佐藤)	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	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)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	14:30-15:15 骨盤inner (狩生)	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)	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)	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	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) 全予約	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)	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)	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	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	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ 太田
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	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)	16:30-17:30 JDACダンススクール	16:30-17:30 JDACダンススクール	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	16:30-18:20 チアダンススクール	16:30-18:20 チアダンススクール	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	16:30-18:20 チアダンススクール	16:30-18:20 チアダンススクール	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	18:00-18:30 MEGADANZ	15:15-16:00 FIGHT DO (Miyu) 全予約	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	16:30-17:15 UBOUND (Miyu) 定員25名	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)	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	19:45-20:45 POWER CARDIO (Motoshi)	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	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	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	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
20:05-20:50 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	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木久)	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	20:00-20:45 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			18:00-18:30 MEGADANZ	20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO	

★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30名/UBOUND25名

2スタジオ=ステップ台18名/UBOUND25名

③プログラム内容は、安全第一で実施します

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

