

# ～2024年12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 (燃焼)		10:30-11:15 アクアエアロ (新野)	9:55-10:30 35min 燃 (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 <小野寺> (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 (余韻)	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 パレトン (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)	11:00-12:00 リトモス (寺内)	11:00-11:45 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)	11:10-11:55 パレトン (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 <梅村> (梅村)	11:00-11:45 ストリートダンス (にいな) 全予約	有料プログラム	12:00-12:45 リトモス (大川)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	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® ラテンエクスペリエンス コンサルタ (寺内)	12:15-12:45 かんたん水泳 <小野寺> (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)	有料プログラム	12/18 (12:15-13:00) ラテンダンス (寺内)	12:00-12:45 アクアエアロ (余韻)	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 (余韻)	12:25-13:10 MEGADANZ (Hitomi)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:10-12:45 35min 歩 (梅村)	13:00-13:40 シンブルステップ (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)	12:30-13:15 UBOUND (Hiro) 定員25名	13:05-13:50 ファンムーブ (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)	14:00-14:05 アクアエアロ (小原)	13:20-14:05 UBOUND (Hiro) 定員25名		13:15-14:00 エナジーステップ (石塚)	13:15-14:00 バランスコーディネーション (近藤)	13:20-14:05 トレーニングスイム (梅村)	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)	14:00-14:45 フィットネス パワーヨガ (横井)	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)	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)	13:45-14:30 FIGHT DO (Hiro)	14:10-14:55 JPOAフィットネス (吉澤)		
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 シンブルステップ (大川) 定員18名		14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:05-14:35 RADICAL STEP		14:30-15:30 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)	14:25-15:10 FIGHT DO (表藤)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (松谷)	15:35-16:20 ZUMBA® (森田)	14:30-15:15 骨髄inner (狩生)	有料プログラム	12/6.13 (14:00-15:00) 太極拳 (中村)	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	15:15-18:30 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)		
15:15-16:00 ストリートダンス (MIYASAKO)	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)	15:15-16:00 リ・アライメント (すみえ) 全予約		15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	15:45-16:30 MEGADANZ (Yukie)		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)	15:15-18:30 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	JDACダンススクール 15:40-17:45	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-5コース使用)	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)	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	19:45-20:45 ピラティス 秋葉	19:15-20:00 SPECIAL RADICAL DAY	19:20-20:05 MEGADANZ (Hitomi)	19:25-20:10 POWER (Motoshi) 定員18名	19:30-20:15 アクアエアロ (新野)	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	20:00-20:45 トレーニングスイム 阪野	20:25-21:10 FIGHT DO (Motoshi)	20:35-21:05 OXIGENO		
20:05-20:50 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												

★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

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/UBOUND25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

④プログラム内容は、安全第一で実施します

臨時休館及び年末年始の営業時間について

12月10日◎	通常休館日	12月29日◎	10:00~18:00 (短縮営業)
12月20日◎		12月30日◎~ 1月3日◎	年末年始休館日
		1月4日◎	10:00~18:00 (短縮営業)

【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・30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いただけます。

gs\_sky

# GUNZE SPORTS NEWS

～スカイガーデンの最新情報をお届け～

12/22  
(日)

## RADICAL EVENT 2024-FINAL



	12:30~13:20(25名)	¥1,650
	13:45~14:35(50名)	¥1,100
	15:00~15:50(50名)	¥1,650

ご家族やお友達と一緒にご参加いただくと・・・  
会員様もご家族やお友達も500円オフの金額で参加できます!!

カテゴリーに沿ったアイテムを身に着けてくれた方に嬉しい特典が!?  
ぜひ一緒にアイテムを身に着けて楽しみましょう!!!!

## SPECIAL PROGRAM

12月29日(日)オススメ!



**年越しスイム2024**  
(15:00-15:45)

担当:伊藤  
場所:プール

2024年Last SWIM! 2024秒泳ぎ続けましょう!



**POWER**(15:00-15:45)

担当: Motoshi x Kanji  
場所: 第1スタジオ

師弟兄弟コンビで・・・2024年を筋肉収めます!

1月4日(土)オススメ!



**Happy New Year Walking**  
(15:15-15:45)

担当:大野  
場所:プール

年明け! 蓄えたおいしい物を一緒にプールで燃焼!



**FIGHT DO**  
(16:00-16:45)

担当: Motoshi x Miyu  
場所: 第1スタジオ

ダブルM'sで新曲#91をお届けします!

## 年末 & 年始 Premium Program

年末年始はグンゼスカイで決まり!!  
素敵な2日間を・・・

	12月29日(日)		1月4日(土)	
	STUDIO①	POOL	STUDIO①	POOL
10:00			10:30-11:30 リトモス 大川	
11:00	11:15-12:00 エナジームーブ 酒向	11:00-11:35 35min 燃 鈴木久		ツールを使ってウォーキング!? 年末年始に蓄えた脂肪を プールと一緒に燃やしましょう!
12:00			11:50-12:30 シンプルステップ 大川	12:15-12:45 Happy New Year Walking 大野
13:00	12:30-13:15  Hiro	12:30-13:15 アクアエアロ 鈴木久	12:45-13:45 ストリートダンス にいな	13:00-13:45 年明けスイム2025 大野
14:00	13:45-14:30  Miyu			2025年にちなんで・・・ 2025m泳ぎます!! 挑戦者お待ちしております★
15:00	15:00-15:45  Motoshi x Kanji	15:00-15:45 年越しスイム2024 伊藤	14:15-15:30 コアコンディション 吉澤	
16:00	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ 太田			

臨時休館及び年末年始の営業時間について

12月10日(火)	通常休館日	12月29日(日)	10:00~18:00 (短縮営業)
12月20日(金)		12月30日(月)~ 1月3日(金)	年末年始休館日
		1月4日(土)	10:00~18:00 (短縮営業)