レッスンプログラム 2024年 4～6月

SKY WELLNESS SPORTS

休館日
毎週金曜日
【館内メンテナンス日】

営業時間
月～木 9:00～23:00
土・日(祝) 9:00～21:00

TEL:098-857-0008
URL : www.sky-sports.jp

月 Mon

スタジオ
- モーニングストレッチ 9:25～9:45
- 奇数月→エアロ・偶数月→ステップ 初級エアロ/ステップ 10:00～10:45 日吉 知美
- RMX リトモス 11:00～11:45 日吉 知美
- 美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子
- シェイプアップHIIT 13:00～13:45 SHOJI
- MOSSA GROUP CENTERGY 14:00～14:45 瀬長 美也子
- MOSSA 復活! GROUP CENTERGY 19:30～20:15 黒石 武伸
- MEGA DANZ 20:30～21:15 JUJU NEW！インストラクター

プール
- アクアビクス30 10:15～10:45 上原 恵
- 初級スイム バタフライ 11:00～11:30
- 中級スイム 背泳ぎ 11:45～12:15
- 脂肪燃焼ウォーク 12:30～13:00
- キッズスイム 13:30～14:30
- キッズスイム 15:30～18:45
- 初級スイム クロール 19:30～20:00
- 中級スイム クロール 20:15～20:45

火 Tue

スタジオ
- モーニングストレッチ 9:25～9:45
- ノンストップBAILA BAILA 10:00～10:45 大田 礼子
- 初・中級エアロ 11:00～11:45 山中 崇史
- 美らヨガ初級 12:00～12:45 瀬長 美也子
- ローハイコンボ 13:00～13:45 並里 美由紀
- BAILA BAILA 19:30～20:15 山中 崇史
- Balance.C 20:30～21:15 赤嶺 こずえ

プール
- バラエティウォーク 9:30～9:50
- アクアビクス30 10:00～10:30 山中 崇史
- 初級スイム 背泳ぎ 11:00～11:30
- 水中運動＆ストレッチ 12:45～13:15
- 中級サークル 平泳ぎ 13:30～14:00
- キッズスイム 15:30～18:45
- 初級スイム バタフライ 19:30～20:00
- 中級スイム 4泳法基礎スイム 20:15～21:00 川上 勝彦

水 Wed

スタジオ
- モーニングストレッチ 9:25～9:45
- 美らヨガ初級 10:00～10:45 並里 美由紀
- MEGA DANZ 11:00～11:45 嘉手納 美月
- ZUMBA 12:00～12:45 RIRIKO
- GROUP FIGHT 13:00～13:45 Aya
- K-POPアレンジフィット 14:00～14:45 SUMIRE
- 【 お願い 】 プールレッスンの空いてる時間でパーソナルが最大2コース入る場合がございますので予めご了承ください
- MOSSA GROUP POWER 19:15～20:00 Mana
- RMX リトモス 20:15～21:00 日吉 知美
- マットピラティス 21:15～22:00 照屋 舞子

プール
- ウォーキングアクア 9:30～10:00 Aya
- ベビースイム 10:30～11:30
- 初級スイム 平泳ぎ 12:15～12:45
- 中級スイム 4泳法基礎スイム 13:00～13:45
- キッズスイム 14:00～18:45
- 水中運動＆ストレッチ 19:30～20:00
- 初級スイム 背泳ぎ 20:15～20:45

木 Thu

スタジオ
- モーニングストレッチ 9:25～9:45
- 初級エアロ 10:00～10:45 赤嶺 こずえ
- ハワイアンフラ 11:00～11:45 野原 佳子
- 美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子
- 中級ステップ 13:00～13:45 小原 悦子
- NEW! ファットバーニング 14:00～14:45 小原 悦子
- 【ファットバーニング】 軽快な音楽に合わせて体を動かしていきましょう！ 動きの難易度を上げたクラスです！ 脂肪燃焼・シェイプアップ 心肺機能向上に効果的です！
- キッズダンス 17:40～18:40
- MOSSA GROUP CENTERGY 19:45～20:30 Wacco
- salsation 20:45～21:45 嘉手納 美月

プール
- バラエティウォーク 9:30～9:50
- アクアビクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子
- 初級スイム クロール 11:00～11:30
- 中級スイム クロール 13:00～13:30
- 上級サークル 13:45～14:30
- キッズスイム 15:30～18:45
- 初級スイム 平泳ぎ 19:30～20:00
- 中級スイム 背泳ぎ 20:15～20:45

【中級スイムレッスンについて】
Fr ⇒ クロール
Ba ⇒ 背泳ぎ
Br ⇒ 平泳ぎ
Fly⇒バタフライ

土 Sat

スタジオ
- モーニングストレッチ 9:25～9:45
- 美らヨガ初級 10:00～10:45 金城 なつき
- ヨガ×アニマルフロー 11:00～11:45 SHOJI
- ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE
- MOSSA GROUP POWER 13:00～13:45 Mana
- MOSSA GROUP GROOVE 14:00～14:45 Mana
- 初・中級ステップ 15:00～15:45 並里 美由紀

プール
- キッズスイム 8:30～12:30
- ベビースイム 12:45～13:45
- 初級スイム フィン/シュノーケル 14:00～
- 中級サークル フィン/シュノーケル 14:30
- 中級スイム 奇月Br・偶月Fly 14:45～15:30

【フィン/シュノーケルレッスンについて】
初級スイム
1・3・5週目 フィン
2・4週目 シュノーケル
中級サークル
1・2・4・5週目 フィン
3週目 シュノーケル

日 Sun

スタジオ
- 美らヨガ初・中級 10:00～11:00 ako
- salsation 12:30～13:30 嘉手納 美月
- 奇数月→ステップ・偶数月→エアロ オリジナルステップ/エアロ 13:45～14:30 並里 美由紀
- 【 中級・上級・マスターズサークルとは 】 メニューを見ながら、会員さん同士で泳いで頂きます。コーチの指導はございません。

プール
- キッズスイム 8:30～10:30
- ベビースイム 11:00～12:00
- 中級サークル 奇月 Fly・偶月 Br 14:00～14:30
- 上級サークル 14:45～15:30

◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。

◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。

◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。

◆ ファンクショナルエリアはどなたでもご参加頂けます。お気軽にご参加下さい。

の付いているレッスンは、初心者～体力に自信のない方も無理なくご参加頂けるクラスです。

MOSSA RMX の付いているレッスンは、身体を動かしたい方どなたでもご参加頂けます。続けて参加する事で効果UP！

スタジオ 黄色⇒全ての方 緑色⇒初中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

プール ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者