

# レッスンプログラム

## 2019年 8月～9月



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

休館日  
毎週月曜日  
【館内メンテナンス日】

営業時間  
火～金 9:00～24:00  
土 9:00～22:00  
日・祝 9:00～21:00

	火 Tue			水 Wed			木 Thu			金 Fri			土 Sat			日 Sun			
	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	
9	チェアストレッチ 9:20～9:50 玉城 由希乃		パラエティウオーク 9:30～9:50	モーニングストレッチ 9:20～9:50 スタッフ			モーニングストレッチ 9:20～9:50 スタッフ			モーニングストレッチ 9:20～9:50 スタッフ		モーニングストレッチ 9:20～9:50 日吉 知美					キッズスイム 9:15～10:00	リトルスイム 9:15～10:00	
10	チェアピクス 10:00～10:45 玉城 由希乃		アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史	MEGA DANZ 10:00～10:45 嘉手納 美月	ウェーブストレッチ 10:00～10:20	ベビースイム 9:30～10:30	アクアピクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子	サスペンション EX 10:00～10:20	琉球ピクス 10:00～10:45 大田 礼子		初級スイム(Br・Fly) 10:15～10:45 山田 安珠	リトモス 10:00～10:45 日吉 知美		キッズスイム 8:30～12:30	ヨガストレッチ 10:00～10:45 ako		ベビースイム 10:30～11:15	リトルスイム 10:30～11:15	
11	初級エアロ 11:00～11:45 玉城 由希乃		初級スクール(有料) クロール 11:00～11:45 宮川 由紀	GROUP POWER 11:00～11:45 渡慶次 哲彦	ターゲット HIP 11:00～11:20	リトルスイム 10:45～11:30	リトモス 11:00～11:45 日吉 知美	ポールストレッチ 11:00～11:20	コアトレーニング 11:00～11:45 赤嶺 こずえ	ウェーブストレッチ 11:00～11:20	脂肪燃焼ウォーク 11:00～11:30 スタッフ	コアトレーニング 11:00～11:45 日吉 知美				サスペンション ST 11:00～11:20	ターゲット HIP 11:30～11:50		
12	リトモス 12:00～12:45 山中 崇史	ターゲット CORE 12:00～12:20	初級スクール(有料) 背泳ぎ 12:00～12:45 宮川 由紀	OXIGENO 12:00～12:45 日吉 知美		ウォーキングアクア 11:45～12:15 スタッフ	リトモス 12:00～12:45 国頭 智子	GROUP R-30 12:10～12:40	GROUP GROOVE 12:00～12:45 山田 安珠	ファイヤーサーキット 12:00～12:20		ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE							
13	GROUP CENTERGY 13:00～13:45 渡慶次 幸乃	サスペンション ST 13:00～13:20	中級サークル 背泳ぎ 13:00～13:30	GROUP FIGHT 13:00～13:45 奥那 栄一郎	ターゲット CORE 13:10～13:30		OXIGENO 13:00～13:45 親泊 光		GROUP CENTERGY 13:00～13:45 黒石 武伸	バランスボール 13:00～13:20		GROUP CENTERGY 13:00～13:45 瀬長 美也子		初級スクール(有料) バタフライ 12:45～13:30 山田 安珠	MEGA DANZ 13:00～13:45 嘉手納 美月				
14	MEGA DANZ 14:00～14:45 嘉手納 美月	ファイヤーサーキット 14:00～14:20	水中運動&ストレッチ 14:00～14:30 宮川 由紀	有料サークル 14:00～15:00 キティ浦添 <small>詳細は別紙にてご案内</small>	GROUP R-30 13:50～14:20		ZUMBA 14:00～14:45 RIRI		GROUP R-30 14:10～14:40		マスターズサークル 13:30～14:30	GROUP POWER 14:00～14:45 玉代勢 翔		スクールフィン シュノーケル 13:45～14:30 スタッフ	サークルフィン シュノーケル 14:30		上級サークル 14:00～14:45		
15		GROUP R-30 15:20～15:50										GROUP RIDE 14:30～15:30	中級スイム(Br・Fly) 14:45～15:15 足立 修一郎		GROUP RIDE 15:45～16:15	BOGA FIT YOGA 15:30～16:10 定員8名	14:00～17:00 交替わり スペシャルレッスン	中級サークル 背泳ぎ 15:00～15:30	
16						キッズスイム 14:30～18:30		キッズスイム 15:30～18:30								BOGA FIT フังก์ショナル 16:20～17:00 定員8名	担当・レッスンの 内容は掲示板にて 告知させて 頂きます。	初級スイム(Br・Fly) 15:45～16:15 大城 高志	
17	【初級スクール(有料)とは】 全てのスクールレッスンが受講できます。 月額:5,000円(税抜) 1レッスン:1,500円(税抜)																		
18	【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 m(_ _)m																		
19	GROUP GROOVE 19:15～20:00 玉城 由希乃	ターゲット CORE 19:20～19:40	初級スイム(Fr・Ba) 19:15～19:45 足立 修一郎	GROUP FIGHT 19:15～20:00 足立 修一郎	サスペンション ST 19:00～19:20	中級サークル クロール 19:15～19:45	OXIGENO 19:15～20:00 日吉 知美		GROUP POWER 19:30～20:15 渡慶次 哲彦	GROUP RIDE 19:30～20:30	ウォーキングアクア 19:30～20:00 知名 綾								
20	GROUP POWER 20:15～21:00 玉代勢 翔	GROUP R-30 20:10～20:40	マスターズサークル 20:00～21:00	MEGA DANZ 20:15～21:00 平良 麻白	GROUP RIDE 20:10～21:10	初級スクール(有料) 平泳ぎ 20:00～20:45 山田 安珠	リトモス 20:15～21:00 日吉 知美	GROUP R-30 20:30～21:00	GROUP FIGHT 20:30～21:15 知名 綾										
21	GROUP FIGHT 21:15～22:00 渡 春香		初級エアロ 21:15～22:00 平良 麻白				GROUP CENTERGY 21:15～22:00 渡慶次 幸乃												
22																			

- ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの営業となり、18時以降のレッスンは休講となります。
- ◆ 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。
- ◆ 各レッスンの色分けは、運動強度・難易度を表しています。下記の詳細をご確認ください↓

**スタジオ** 黄色⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒初・中級者 **サークル**⇒有料

**プール** ピンク色・BOGA⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

**このマークが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。ご自身の目的に合わせ、トレーニングの効果を高めていきましょう。週に2～3回の参加をお勧め致します！**