

レッスンプログラム 2020年1月～3月

休館日
毎週月曜日
【館内メンテナンス日】

営業時間
火～金 9:00～23:00
土・日(祝) 9:00～21:00
TEL: 098-857-0008
URL: www.sky-sports.jp

| | 火 Tue | | | | 水 Wed | | | | 木 Thu | | | | 金 Fri | | | | 土 Sat | | | | 日 Sun | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------|---|---|--|---------------------------------|----------------------------------|---|--|---------------------------|---|--|-----|-----------------------|----------------------|--|
| | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | スタジオ | HOT | ファンクショナル | プール | |
| 9 | チエアストレッチ 9:20～9:50 玉城 由希乃 | | | パラエティウォーク 9:30～9:50 | モーニングストレッチ 9:20～9:50 嘉手納 美月 | | | | モーニングストレッチ 9:20～9:50 日吉 知美 | | | | 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 | | | | 有料 美5ヨガ 初・中級 9:15～10:15 Tomoe | | | キッズスイム 8:30～10:30 | |
| 10 | チェアピクス 10:00～10:45 玉城 由希乃 | 有料 美5ヨガ 初級 10:00～11:00 midori | サスペンション EX 10:00～10:20 ターゲット LEG&HIP 10:30～10:50 | アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史 | MEAGA DANZ 10:00～10:45 嘉手納 美月 | 有料 美5トレ 10:00～11:00 日吉 知美 | バランスボール 10:00～10:20 | 9:30～10:30 ヘビースイム | 初級ステップ 10:00～10:45 日吉 知美 | 有料 美5シェイブ ヨガ 10:00～11:00 下地 文香 | サスペンション ST 10:00～10:20 | アクアピクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子 | 琉球ピクス 10:00～10:45 大田 礼子 | 有料 美5ヨガ 初級 10:00～11:00 親泊 光 | | ヘビースイム 9:30～10:30 | リトモス 10:00～10:45 日吉 知美 | 有料 美5ヨガ 初・中級 10:00～11:00 インストラクター | | ヨガストレッチ 10:00～10:45 ako | | | | | |
| 11 | 初級エアロ 11:00～11:45 玉城 由希乃 | | | 初級スクール 背泳ぎ(有料) 11:00～11:45 宮川 由紀 | GROUP POWER 11:00～11:45 渡慶次 哲彦 | | | リトス 11:00～11:45 日吉 知美 | | | | 初級スクール クロール(有料) 11:00～11:45 大城 高志 | ヨガストレッチ 11:00～11:45 赤嶺 ござえ | 有料 ファイヤーサーキット 11:30～11:50 | ウォーキングアクア 11:00～11:45 Aya | コアトレーニング 11:00～11:45 日吉 知美 | | 有料 美5ヨガ 初級 10:45～11:45 Tomoe | サスペンション ST 11:00～11:20 | ベビースイム 10:45～11:30 | | | リトルスイム 10:45～11:30 | | |
| 12 | リトモス 12:00～12:45 山中 崇史 | | サスペンション ST 12:00～12:20 | 初級スクール 平泳ぎ(有料) 12:00～12:45 宮川 由紀 | OXIGENO 12:00～12:45 日吉 知美 | | | ヨガストレッチ 12:00～12:45 国頭 智子 | | | | GROUP R-30 12:10～12:40 | 初級ステップ 12:00～12:45 親泊 光 | 有料 美5ヨガ 初・中級 11:30～12:30 山本 澄 | ファイヤーサーキット 12:30～12:50 | 初級スイム 12:00～12:30 山田 安珠 | ZUMBA 12:00～12:45 | 有料 美5ヨガ 中級 11:30～12:30 下地 文香 | | | 有料 美5シェイブヨガ 12:15～13:15 ako | | | | |
| 13 | GROUP CENTERGY 13:00～13:45 瀬長 美也子 | 有料 美5シェイブヨガ 12:45～13:45 Momoko | ターゲット CORE 13:00～13:20 | 中級サークル 背泳ぎ 13:00～13:30 | GROUP FIGHT 13:00～13:45 與那 栄一郎 | | | GROUP R-30 13:00～13:30 | 12:30～13:15 上級サークル | | | 奇:Fly 偶:Br 13:00～13:30 山田 安珠 | GROUP GROOVE 13:00～13:45 山田 安珠 | | サスペンション ST 13:00～13:20 | 中級スイム 13:00～13:30 | GROUP CENTERGY 13:00～13:45 瀬長 美也子 | | サスペンション EX 13:00～13:20 | 初級スクール バタフライ(有料) 12:45～13:30 山田 安珠 | MEAGA DANZ 13:00～13:45 嘉手納 美月 | | | | |
| 14 | MEAGA DANZ 14:00～14:45 嘉手納 美月 | | | 水中運動&ストレッチ 14:00～14:30 宮川 由紀 | 有料 ハワインアラ スクール 14:00～15:00 キティ浦添 | 有料 美5ヨガ 初・中級 14:00～15:00 小原 悦子 | ターゲット LEG&HIP 14:00～14:20 | 初級エアロ 14:00～14:45 平良 麻白 | | エアリアルヨガ 13:30～14:30 宮城 和歌子 | | 中級サークル クロール 13:45～14:15 | | | マスターズ サークル 13:30～14:30 | | GROUP POWER 14:00～14:45 玉代勢 翔 | | GROUP RIDE 14:15～15:15 | 上級サークル 14:00～14:45 | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 【ファンクショナルエリア・BOGA レッスンについて】 定員制となり、整理券が必要です。 開始時間の ファンクショナル⇒30分前 BOGA⇒15分前 に所定の場所より、整理券をお取りください。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 【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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | GROUP GROOVE 19:15～20:00 玉城 由希乃 | 有料 美5トレ 19:30～20:30 日吉 知美 | ターゲット UPPER 19:00～19:20 | 脂肪燃焼ウォーク 19:15～19:35 | GROUP FIGHT 19:15～20:00 足立 修一郎 | 有料 美5ヨガ 中級 19:30～20:30 ako | GROUP RIDE 19:30～20:30 | 中級サークル クロール 19:15～19:45 | OXIGENO 19:15～20:00 日吉 知美 | 有料 美5ヨガ 初・中級 19:30～20:30 根岸 由季 | サスペンション ST 19:10～19:30 | 初級スクール クロール&背泳ぎ (有料) 19:15～20:00 足立 修一郎 | GROUP POWER 19:30～20:15 渡慶次 哲彦 | 有料 エアリアルヨガ 19:15～20:15 宮城 和歌子 | GROUP RIDE 19:20～20:20 | ウォーキングアクア 19:30～20:00 Aya | | | | | | | | | |
| 20 | GROUP POWER 20:15～21:00 玉代勢 翔 | | サスペンション EX 19:30～19:50 | | MEAGA DANZ 20:15～21:00 平良 麻白 | | | 初級スクール 平泳ぎ(有料) 20:00～20:45 山田 安珠 | リトモス 20:15～21:00 日吉 知美 | | | GROUP R-30 20:15～20:45 | 初級スクール バタフライ(有料) 20:15～21:00 宮川 由紀 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | GROUP FIGHT 21:15～22:00 渡 春香 | 有料 美5ヨガ 初・中級 21:00～22:00 山本 澄 | ターゲット LEG&HIP 20:40～21:00 | | 初級エアロ 21:15～22:00 平良 麻白 | 有料 美5ヨガ 初級 21:00～22:00 ako | | | | 有料 美5ヨガ 初級 21:00～22:00 酒井 由子 | | ボールストレッチ 21:00～21:20 | | 有料 美5トレ 21:00～22:00 照屋 舞子 | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ◆ 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。
- ◆ HOTスタジオは、有料のプログラムとなっております。人数に制限がございます。予約が必要となります。
- 🌿 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。
- 🏊 の付いているレッスンは、身体を動かしたい方などたてもご参加頂けます。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