

レッスンプログラム 2023年 11~12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			火 Tue			水 Wed			木 Thu			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	モーニングストレッチ 9:25~9:45	コアトレーニング 9:30~9:45		コアストレッチ 9:25~9:45	コアトレーニング 9:30~9:45	パラエティクワーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	コアトレーニング 9:30~9:45	ウォーキングアクア 9:30~10:00 Aya	モーニングストレッチ 9:25~9:45	コアトレーニング 9:30~9:45	パラエティクワーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	コアトレーニング 9:30~9:45				キッズスイム 8:30~10:30	
10	初級エアロ 10:00~10:30 日吉 知美	ターゲット LEG&HP 10:05~10:25	アクアピクス30 10:15~10:45 上原 恵	チェアピクス 10:00~10:30 大田 礼子	【ラジオ体操】 このクラスは、 皆さんでテレビを 見ながら行う クラスです。	アクアピクス30 10:00~10:30 山中 崇史	美らヨガ初級 10:00~10:30 並里 美由紀	サスペンション TR 10:05~10:25		初級エアロ 10:00~10:45 赤嶺 こずえ	ターゲット CORE 10:05~10:25	アクアピクス30 10:00~10:30 与那城 亜紀子	美らヨガ初級 10:00~10:30 金城 なつき	全身エクササイズ 10:00~10:30 平良 麻白				美らヨガ初級 10:00~10:30 ako	
11	リトモス 10:45~11:30 日吉 知美	ターゲット CORE 10:35~10:55	初級スイム バタフライ 11:00~11:30	BAILA BAILA 10:45~11:15 大田 礼子	ウェーブストレッチ 11:05~11:25	初級スイム 背泳ぎ 11:00~11:30	初級ステップ 10:45~11:15 上原 恵	ウェーブストレッチ 10:35~10:55	ベビースイム 10:30~11:30	ハワイアンフラ 11:00~11:45 野原 住子	ターゲット CORE 11:05~11:25	初級スイム クロール 11:00~11:30	MEGA DANZ 10:45~11:15 平良 麻白					ベビースイム 11:00~12:00	
12	バレトン 11:45~12:15 上原 恵	バランスボール 11:35~11:55	中級サークル 背泳ぎ 11:45~12:15	初・中級エアロ 11:30~12:00 山中 崇史	サスペンション TR 11:35~11:55	reggaeton ~レゲトン~ レゲトン・ヒップホップの 音楽に合わせてダンス です！ 初心者、初心者でも ついて来れます！	ZUMBA 11:30~12:00 RIRIKO	ターゲット CORE 11:35~11:55	初級スイム 平泳ぎ 12:30~13:00	美らヨガ初級 12:00~12:45 国頭 智子	ターゲット LEG&HP 12:05~12:25	初級スイム 平泳ぎ 12:30~13:00	MEGA DANZ 13:45~14:30 平良 麻白						
13	美らヨガ初級 12:30~13:15 国頭 智子	水泳運動&ストレッチ 12:30~13:00 スタッフ	上級サークル 12:30~13:15	美らヨガ初級 12:15~12:45 瀬長 美也子	ターゲット UPPER 12:35~12:55	GROUP FIGHT 13:00~13:30 Aya	NEW! reggaeton 12:15~12:45 RIRIKO	ターゲット UPPER 12:35~12:55	初級スイム クロール 13:00~13:30 平良 麻白	初・中級ステップ 13:00~13:30 平良 麻白	ターゲット CORE 12:35~12:55	中級スイム クロール 13:00~13:30	ZUMBA 12:30~13:15 SUMIRE					ベビースイム 12:45~13:45	
14	GROUP CENTERGY 13:30~14:15 瀬長 美也子	FRP 13:30~14:00 国頭 智子	キッズスイム 13:30~14:30	ローハイコンボ 13:45~14:30 並里 美由紀		中級サークル 平泳ぎ 13:30~14:00	バレトン 13:45~14:15 Aya	ターゲット CORE 13:35~13:55	マスターズ サークル 13:45~14:30	MEGA DANZ 13:45~14:30 平良 麻白		中級スイム 背泳ぎ 13:15~13:45	GROUP POWER 13:30~14:00 Mana					オリジナルエアロ 13:45~14:30 並里 美由紀	
15	BAILA BAILA 14:30~15:00 山中 崇史						K-POPアフレコダンス 14:30~15:00 SUMIRE						中級スイム 背泳ぎ 14:45~15:15	GROUP GROOVE 14:15~14:45 Mana					中級サークル 飛月 Br・橋月 Fly 14:00~14:30
16													キッズスイム 14:00~18:45						中級サークル 飛月 Br・橋月 Fly 14:00~14:30
17			キッズスイム 15:30~18:45										キッズスイム 15:30~18:45						上級サークル 14:45~15:30
18																			
19			初級スイム クロール&背泳ぎ 19:15~20:00	Balance C 19:15~20:00 赤嶺 こずえ		水中運動&ストレッチ 19:30~20:00 スタッフ	GROUP POWER 19:30~20:00 Mana		初級スイム 平泳ぎ 19:30~20:00				初級スイム バタフライ 19:30~20:00						
20	リトモス 20:00~20:45 日吉 知美	ターゲット CORE 20:05~20:25	中級スイム クロール 20:15~20:45	MEGA DANZ 20:15~20:45 嘉手納 美月	ターゲット LEG&HP 20:05~20:25	マスターズ サークル 20:15~21:00	MEGA DANZ 20:15~21:00 平良 麻白		中級サークル 飛月 Br・橋月 Fly 20:15~20:45	GROUP CENTERGY 19:45~20:30 Wacco	ターゲット CORE 20:05~20:25	中級スイム 背泳ぎ 20:15~20:45							
21	ローハイコンボ 21:00~21:45 平良 麻白	ターゲット LEG&HP 20:35~20:55		GROUP FIGHT 21:00~21:45 嘉手納 美月	サスペンション TR 20:35~20:55		中級ステップ 21:15~21:45 平良 麻白			salsation 20:45~21:45 嘉手納 美月	ターゲット LEG&HP 20:35~20:55								
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。
- ◆ 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。
- 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⇒コアトレーニング 赤色⇒上級者
プール 黄色⇒コアトレーニング 赤色⇒上級者

【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

【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。

【フィニッシュ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

【お願い】
プールレッスンの際、
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