

# レッスンプログラム

2018年9月

SKY SPORTS 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 9:15～9:35			モーニングストレッチ 9:15～9:35			モーニングストレッチ 9:15～9:35			モーニングストレッチ 9:15～9:35			モーニングストレッチ 9:15～9:35								
10	チェアピクス 9:45～10:15	PPF ストレッチ 10:00～10:20	アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史	ヨガコレShape 9:45～10:15	ポールストレッチ 10:00～10:20	ベビースイム 9:30～10:30	青竹ステップ 9:45～10:15	gravita ストレッチ 10:00～10:20	アクアピクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子	かんたんエアロ 9:45～10:15	gravita ストレッチ 10:00～10:20	ベビースイム 9:30～10:30	ウェーブストレッチ 9:45～10:15	ベビースイム 9:30～10:30			gravita ワークアウト 10:00～10:20				
11	ベーシックエアロ 10:30～11:15 玉城 由希乃	バランスボール 10:30～10:50		ブラジルダンスMIX 10:30～11:15 宮城 佳代子	ヨガコレ Stretch 10:30～10:50		シェイプアップエアロ 10:30～11:15 日吉 知美	PPF サーキット 10:30～10:50		太極拳入門 10:30～11:15 石川 真璃	PPF ワークアウト 10:30～10:50		マットピラティス 10:30～11:15 日吉 知美		リフレッシュヨガ 10:30～11:15 玉城 由希乃		PPF サーキット 10:30～10:50				
12	GROUP CENTERGY 11:30～12:15 神谷 幸乃			リフレッシュヨガ 11:30～12:15 並里 美由紀	ウェーブストレッチ 11:30～11:50		リトモス 11:30～12:15 日吉 知美			マットピラティス 11:30～12:15 赤嶺 こずえ						キッズスイム 10:40～13:40		GROUP GROOVE 11:30～12:15 宮城 和歌子			
13	GROUP POWER 12:30～13:15 渡慶次 哲彦	Cross Circuit 12:30～12:50		オリジナルエアロ 12:30～13:15 並里 美由紀			ステップサーキット 12:30～13:15 小原 悦子			ベリーダンス 12:30～13:15 AKI	Cross Circuit 12:30～12:50								FULLBOX 12:30～13:15 宮城 和歌子		
14	GROUP GROOVE 13:30～14:15 宮城 和歌子	ポールストレッチ 13:30～13:50		FULLBOX 13:30～14:15 渡慶次 哲彦			陰ヨガ 13:30～14:15 国頭 智子			リトモス 13:30～14:15 山中 崇史	GROUP R-30 13:40～14:10									GROUP POWER 13:30～14:15 玉代勢 翔	
15	オリジナルステップ 14:30～15:15 宮城 悦子			ハワイアンフラ 14:30～15:15 キティ浦添	GROUP R-30 14:30～15:00		ダーマヨガ 14:30～15:15 国頭 智子			ベーシックステップ 14:30～15:15 平良 早陽香										ZUMBA 14:30～15:15 比嘉 美奈子	
16	【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) ※1レッスン受講のみポイントシートの利用可(最大500円割引)																				
17						キッズスイム 15:30～18:30															
18	【中級・上級・マスターズ サークルとは】 会員さん同士でメニューを見ながら泳いで頂きます。 コーチの指導はありませんm(_ _)m																				
19																					
20	GROUP CENTERGY 19:15～20:00 黒石 武伸	gravita ストレッチ 19:10～19:30	脂肪燃焼ウォーク 19:15～19:45 スタッフ	GROUP GROOVE 19:15～20:00 山田 安珠	GROUP RIDE 19:30～20:30		FULL BOX 19:15～20:00 玉城 由希乃	PPF ワークアウト 19:10～19:30		シェイプアップエアロ/ステップ 19:15～20:00 久高 勝巳	GROUP R-30 19:30～20:00									アクアピクス30 20:00～20:30 知名 綾	
21	GROUP GROOVE 20:15～21:00 玉城 由希乃	GROUP R-30 20:20～20:50	マスターズサークル 20:00～21:00	GROUP POWER 20:15～21:00 玉代勢 翔			ベリーダンス 20:15～21:00 AKI			GROUP CENTERGY 20:15～21:00 黒石 武伸	ポールストレッチ 20:20～20:40										定員8名
22	FULL BOX 21:15～22:00 渡 春香	gravita コア 21:10～21:30		オリジナルステップ 21:15～22:00 宮城 悦子	Cross Circuit 21:00～21:20		ベーシックステップ/エアロ 21:15～22:00 酒井 由子			GROUP POWER 21:15～22:00 渡慶次 哲彦											BOGA FIT ファンクショナル 20:20～21:00

- ◆ 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 ピンク色⇒中・上級者

**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

**ファンクショナル**  
**PPF⇒**身体の機能向上・改善を目的とし、適切なレベルでエクササイズを行います。  
**gravita⇒**サスペンションを活用し、重力と自重を使ったトレーニングです。  
**CrossCircuit⇒**様々なツールを使い、短時間で高強度のトレーニングを行います。





