

レッスンプログラム

2018年10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 9:15～9:35			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 ワークアウト 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 ワークアウト 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	リトル スイム 9:30～ 10:15			gravita ストレッチ 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	リトルスイム 10:30～11:15	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		10:30～11:15 石川 真璃	ヨガコレ Stretch 11:00～11:20	リトルスイム 10:30～11:15	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		gravita ワークアウト 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			11:30～12:15 赤嶺 こずえ	gravita ワークアウト 12:00～12:20		リトモス 11:30～12:15 日吉 知美		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	GROUP R-30 12:30～13:00		12:30～13:15 AKI	Cross Circuit 12:30～12:50	脂肪燃焼ウォーク 12:45～13:15 スタッフ	GROUP CENTERGY 12:30～13:15 瀬長 美也子	GROUP RIDE 12:30～13:30			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	バランスボール 13:30～13:50	上級サークル 13:45～14:30	陰ヨガ 13:30～14:15 国頭 智子			13:30～14:15 山中 崇史	GROUP R-30 13:40～14:10	マスターズサークル 13:30～14:30	GROUP POWER 13:30～14:15 玉代勢 翔		初級スクール(有料) 平泳ぎ・バタフライ 14:00～14:45 山田 安珠		上級サークル 14:00～14:45		
15	オリジナル ステップ 14:30～15:15 宮城 悦子	GROUP R-30 14:20～14:50		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			14:30～15:15 平良 早陽香			ZUMBA 14:30～15:15 比嘉 美奈子	GROUP RIDE 15:00～16:00	フィン・シ スクール 15:00～ 15:45 宮川・足立	ユニーク スクール 15:45	通替わり スペシャルレッスン	中級サークル 背泳ぎ 15:00～15:30	
16											GROUP R-30 15:20～15:50		ステップ サーキット初級 15:30～16:15 佐藤 和貴		中級サークル 平泳ぎ・バタフライ 16:00～16:30		定員8名	BOGA FIT ファンクショナル 16:00～16:40	
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) ※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)					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 コア 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	中級サークル クロール 19:30～20:00	FULL BOX 19:15～20:00 玉城 由希乃	PPF サーキット 19:10～19:30		19:15～20:00 久高 勝巳	Cross Circuit 19:40～20:00		パラエティウォーク 19:30～19:50						
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		定員8名 BOGA FIT ファンクショナル 20:20～21:00	ベリーダンス 20:15～21:00 AKI	GROUP RIDE 20:20～21:20		20:15～21:00 黒石 武伸	ポールストレッチ 20:20～20:40		アクアピクス30 20:00～20:30 知名 綾						
22	FULL BOX 21:15～22:00 渡 春香	バランスボール 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			21:15～22:00 渡慶次 哲彦									

- ◆ 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。

