

レッスンプログラム

2018年 11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	ボールストレッチ 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		太極拳入門 10:30～11:15 石川 真璃	ターゲット CORE 10:30～10:50	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 宮城 和歌子		gravita ワークアウト 10:30～10:50	
12	GROUP CENTERGY 11:30～12:15 神谷 幸乃		初級スクール(有料) クロール 11:00～11:45 宮川 由紀	リフレッシュ ヨガ 11:30～11:50	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	ボールストレッチ 11:30～11:50		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	gravita ワークアウト 12:30～12:50	初級スクール(有料) 背泳ぎ 12:00～12:45 與那覇 由香里	オリジナル エアロ 12:30～13:15 並里 美由紀	gravita ワークアウト 13:00～13:20		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	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		GROUP FIGHT 12:30～13:15 與那 栄一郎			
14	FULL BOX 13:30～14:15 渡慶次 哲彦	Cross Circuit 13:30～13:50		GROUP GROOVE 13:30～14:15 山田 安珠	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			リトモス 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	バランスボール 13:50～14:10	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 14:30～15:00	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	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	中級サークル 背泳ぎ 15:00～15:30		
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)					キッズスイム 15:30～18:30													
17	【 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																		
18	【 パーソナルレッスンについて 】 希望するスタッフまで、直接ご相談下さい。																		
19		gravita ワークアウト 19:10～19:30	脂肪燃焼ウォーク 19:15～19:45 スタッフ	GROUP FIGHT 19:15～20:00 足立 修一郎	GROUP RIDE 19:10～20:10		ベリーダンス 19:15～20:00 AKI	PPF サーキット 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	パラエティウォーク 19:30～19:50							
20	GROUP GROOVE 20:15～21:00 玉城 由希乃	ファンクショナルジャンプ 19:40～20:00	マスターズサークル 20:00～21:00	GROUP POWER 20:15～21:00 玉代勢 翔	gravita コア 20:30～20:50	定員8名 BOGA FIT ファンクショナル 20:20～21:00	GROUP GROOVE 20:15～21:00 宮城 和歌子	Cross Circuit 19:40～20:00	初級スクール(有料) クロール 19:30～20:15 與那覇 由香里	GROUP CENTERGY 20:15～21:00 黒石 武伸	ボールストレッチ 20:20～20:40	アクアピクス30 20:00～20:30 知名 綾							
21	FULL BOX 21:15～22:00 渡 春香			オリジナル ステップ 21:15～22:00 宮城 悦子			ウェーブストレッチ 21:00～21:20			GROUP POWER 21:15～22:00 渡慶次 哲彦									
22							ベーシック ステップ/エアロ 21:15～22:00 酒井 由子												

- ◆ 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。

スタジオエクササイズ・クラス説明

種類豊富なスタジオレッスン!! はじめての方も慣れている方も楽しめる!!
あなたに合わせたプログラムをご用意しております。

■ ■ ■ エアロビクス&ステップ プログラム ■ ■ ■

	時間	運動強度	難易度	
チェアピクス	30	★	♪	イスを使った全身運動です。どなたでも楽しく参加できるクラスです。
かんたんエアロ	30	★	♪	エアロビクスの入門クラス。初めての方でも安心して参加できます。
ベーシックエアロ	45	★★	♪♪	初級のエアロビクス。シンプルな動きで楽しく効果的に、有酸素運動を行なっていきましょう。
シェイプアップエアロ	45	★★★	♪♪♪	エアロビクスの基本動作で、初級から少しステップアップしたい方におススメのクラスです。
オリジナルエアロ	45	★★★★	♪♪♪♪	エアロビクスに比較的慣れた方へ、コンビネーションが楽しめます!
青竹ステップ	30	★	♪	青竹を使った簡単なエクササイズです。初めての方でも安心して参加できます。
ベーシックステップ	45	★★	♪♪	初級のステップエクササイズ。シンプルな動きで楽しく効果的に、有酸素運動を行なっていきましょう。
シェイプアップステップ	45	★★★	♪♪♪	ステップエクササイズの基本動作で、初級から少しステップアップしたい方におススメです!
オリジナルステップ	45	★★★★	♪♪♪♪	ステップエクササイズに比較的慣れた方へ、コンビネーションが楽しめます!

■ ■ ■ ダンス系 プログラム ■ ■ ■

	時間	運動強度	難易度	
ブラジルダンスMIX	45	★★	♪♪	ブラジル音楽を使ったダンスフィットネス! サンバのリズムから、ボサノバの音楽まで、どなたでも楽しんで頂けます。
リトモ スルビオ	45	★★★	♪♪♪	様々なリズムのダンスを踊りわける、アルゼンチン生まれのダイナミックなダンス系有酸素運動です。
ベリーダンス	45	★	♪♪	アラブ音楽に合わせ、腹部や腰をくねらせて踊る魅惑のダンスです。美しいボディラインを目指せます!
ハワイアンフラ	45	★	♪♪	ハワイアンミュージックに合わせて踊り、身も心も溶かすような心地よさを感じるクラスです。
GROUP GROOVE スルビオ	45	★★★	♪♪	様々なジャンルのダンスを、ヒット曲に合わせて楽しく踊るクラスです!
ZUMBA	45	★★★	♪♪♪	ダイナミックでエキサイティングなラテン『ダンスフィットネス』です。

■ ■ ■ 筋トレ&格闘技系 プログラム ■ ■ ■

	時間	運動強度	難易度	
FULL BOX スルビオ	45	★★★★	♪♪♪	空手・ボクシング・ムエタイのファイトアクションが組み込まれた、エキサイティングな格闘技系レッスンです。
GROUP FIGHT スルビオ	45	★★★	♪♪	ボクシング・総合格闘技の動作をダイナミックな音楽に合わせて、効果的なワークアウトが行えます。
GROUP POWER スルビオ	45	★★★★	♪♪	バーベルや自重を使い、音楽に合わせて飽きずに楽しくおこなえる、筋力トレーニングのクラスです。
ステップサーキット初級	45	★★	♪♪	ステップ台での有酸素運動(初級)とダンベルやチューブを使った、筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。
ステップサーキット	45	★★★	♪♪♪	ステップ台での有酸素運動(中級)とダンベルやチューブを使った、筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。

■ ■ ■ ボディコンディショニング系 ■ ■ ■

	時間	運動強度	難易度	
GROUP CENTERGY スルビオ	45	★★★	♪♪	音楽に合わせてながら、ヨガとピラティスのポーズを行います。柔軟性・筋力・集中力を高めていきましょう。
マットピラティス	45	★★	♪♪	体のコア(骨盤、脊柱、深部筋)を鍛え美しいボディラインを作ります。
太極拳入門	45	★★	♪♪	太極拳は、心と身体と一つに心身を落ち着かせます。ゆったりとした動作で、どなたでも無理なく行える健康法の一つです。
陰ヨガ	45	★	♪	骨盤・股関節周りを中心に、自分の体重と時間をかけて身体を伸ばしていきます。自分の身体と内面に向っていきましょう。
リフレッシュヨガ	45	★★	♪♪	基本の太陽礼拝を組み込み、バランスの良いプログラムで、心身ともにリフレッシュさせていくクラスです。
ダーマヨガ	45	★★★★	♪♪♪♪	自分が本来持っている心と身体のエネルギーを瞑想とアーサナを行う事で、よりバランス良く活性化させるクラスです。
ヨガコレShape	45	★★	♪	音楽に合わせて、シンプルなヨガのポーズをおこないます。筋力・バランス力を養いましょう。
ウェーブストレッチ	30	★★	♪♪	ウェーブストレッチングで、筋肉を「ほぐす・引き締める・伸ばす」の動きで、バランスの良い体を作ります。
モーニングストレッチ	20	★	♪	身体を目覚めさせるストレッチ! 簡単なストレッチで活動的な一日を過ごしましょう。
チェアストレッチ	20	★	♪	椅子を使ったストレッチで、無理なく全身を伸ばしましょう。

ファンクショナルエリア・クラス説明

■ ■ ■ ファンクショナル プログラム ■ ■ ■

	時間	運動強度	
TRXサスペンショントレーニング「グラヴィータ」			
ワークアウト	20	★★	サスペンションを使用した基本的なトレーニングで、全身を鍛えることができます。
コア	20	★★★	身体の体幹部にフォーカスしたトレーニングで、キレのある動きを実現できます。
ストレッチ	20	★	サスペンションの特性を活かし、ストレッチ効果の高い運動を行います。
Functional Physical Fundamental「機能的な身体の基盤をつくる」			
ワークアウト	20	★★	全身くまなくトレーニングをする事ができ、機能的で動ける身体を目指します。
サーキット	20	★★★	俊敏性を高める有酸素運動で、シェイプアップや体力向上の効果が期待できます。
ストレッチ	20	★	全身のストレッチを行いながら、バランス力向上・体力向上などが期待できます。
H I I T (高強度) トレーニング プログラム			
クロスサーキット	20	★★★★	様々なツールを使ったインターバルトレーニング。短時間で効果を上げたい方へおススメです。

■ ■ ■ バイク・リラクゼーション プログラム ■ ■ ■

	時間	運動強度	難易度	
スルビオ GROUP RIDE	60	★★★★	♪♪	バイクに乗れる人なら誰でもOK! 早いスピードで走る事によってカロリーを燃焼、下半身の強化に繋がります。
スルビオ GROUP R-30	30	★★★	♪♪	30分間でカロリーを燃焼し、筋持久力をアップ! 心肺機能が高まります。
ファンクショナルジャンプ	20	★★	♪♪♪	音楽に合わせてながら運動をすることで、楽しくリズム感や運動能力を養うことが出来ます。
ターゲット CORE	20	★	♪	20分の中でCORE(体幹)を自重トレーニングでワークアウトしていきます。
ターゲット HIP	20	★	♪	20分の中でHIP(お尻)を自重トレーニングでワークアウトしていきます。
ヨガコレ Stretch	20	★	♪	ヨガの呼吸法とポーズを使って、全身をストレッチしていきましょう。
ポールストレッチ	20	★	♪	筒状のポールを使います。肩こりや背中中の痛みを緩和し、身体をリフレッシュさせていきましょう。
ウェーブストレッチ	20	★	♪	ウェーブストレッチングで、筋肉を「ほぐす・引き締める・伸ばす」の動きで、バランスの良い体を作ります。
バランスボール	20	★	♪	バランスボールを使って、ストレッチや筋力トレーニングを行うクラスです。バランス感覚も養えます。

ファンクショナルエリアの定員について

- ◆ 定員 14名 ⇒ GROUP RIDE / R-30
- ◆ 定員 12名 ⇒ FPF / バランスボール / ヨガコレstretch / ポールストレッチ / ウェーブストレッチ
- ◆ 定員 9名 ⇒ gravita ◆ 定員 8名 ⇒ Cross Circuit
- ◆ 整理券をお取りください。レッスン開始の30分前から所定の場所より配布致します。

【運動強度】 楽 ★ ~ ★★★ きつい ★ の数が増えると強度が高くなります。
【難易度】 簡単 ♪ ~ ♪♪♪♪ 難しい ♪ の数が増えると難易度が高くなります。

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。
★ ♪ の数は、強度や難易度を表しています。ご自分の合ったレッスンにご参加いただけますようご協力ください。
スルビオとは、音楽と振り付けが予め決められた、世界中のフィットネスクラブで行なわれているレッスンプログラムです。
の付いているレッスンは、裸足で行うレッスンです。
※ 不明な点、心配な点ございましたら、遠慮なくスタッフにお尋ねください。