

レッスンプログラム

2019年 1月 ~ 3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	バランスボール 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 ワークアウト 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 (スローエアロ) 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~ 10:15			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	FPF ワークアウト 10:30~10:50		ブラジル ダンスMIX 10:30~11:15 宮城 佳代子	バランスボール 10:30~10:50		シェイプアップ エアロ 10:30~11:15 日吉 知美	FPF サーキット 10:30~10:50		10:30~11:15 石川 真璃	gravita ワークアウト 11:00~11:20	リトルスイム 10:45~11:30	リトモス 10:30~11:15 日吉 知美				リフレッシュ ヨガ 11:00~11:45 宮城 和歌子		
12	リトモス 11:30~12:15 山中 崇史	ターゲット CORE 11:30~11:50	初級スクール(有料) 背泳ぎ 11:00~11:45 宮川 由紀	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	Cross Circuit 11:30~11:50		マット ピラティス 11:30~12:15 日吉 知美				キッズスイム 10:40~13:40	GROUP FIGHT 12:00~12:45 奥那 栄一郎	
13	GROUP CENTERGY 12:30~13:15 神谷 幸乃	ポールストレッチ 12:30~12:50	初級スクール(有料) クロール 12:00~12:45 奥那 由香里	オリジナル エアロ 12:30~13:15 並里 美由紀	GROUP R-30 12:30~13:00		ステップ サーキット 12:30~13:15 小原 悦子			12:30~13:15 AKI	ポールストレッチ 12:30~12:50	脂肪燃焼ウォーク 12:30~13:00 スタッフ	GROUP CENTERGY 12:30~13:15 瀬長 美也子		GROUP RIDE 12:30~13:30				
14	GROUP POWER 13:30~14:15 渡慶次 哲彦		水中運動&ストレッチ 14:00~14:30 宮川 由紀	オリジナル エアロ 13:30~14:15 奥那 栄一郎	GROUP R-30 13:20~13:40	ウォーキングアクア 13:00~13:30 スタッフ	陰ヨガ 13:30~14:15 国頭 智子			13:30~14:15 山田 安珠	GROUP R-30 13:20~13:50	水中運動&ストレッチ 13:15~13:45 奥那 由香里	GROUP GROOVE 13:30~14:15 山田 安珠	マスターズサークル 13:30~14:30	GROUP POWER 13:30~14:15 五代 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・大城	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 14:30~15:00		ハワイアンフラ 14:30~15:15 キティ浦添			ダーマヨガ 14:30~15:15 国頭 智子			14:30~15:15 平良 早陽香	GROUP R-30 14:50~15:20		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 15:00~15:45 宮川・足立	通替わり スペシャルレッスン 14:00~17:00	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)																		
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	【 BOGA FITレッスンについて 】 定員制となっており、整理券が必要です。 開始時間の15分前に 所定の場所より、整理券をお取りください。																		
19	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 POWER 19:15~20:00 五代 勢 翔	gravita ワークアウト 19:10~19:30	初級スクール(有料) 背泳ぎ 19:15~20:00 宮川 由紀	FULL BOX 19:15~20:00 宮城 和歌子	ポールストレッチ 19:10~19:30	中級サークル クロール 19:15~19:45	奇数月*エアロ 偶数月*ステップ	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	バラエティウォーク 19:30~19:50						
20	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 FIGHT 20:15~21:00 足立 修一郎	GROUP RIDE 20:20~21:20	初級スクール(有料) クロール 20:15~21:00 宮川 由紀	リトモス 20:15~21:00 山中 崇史	GROUP RIDE 20:20~21:20	定員8名 BOGA FIT ファンクショナル 20:20~21:00				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			ベーシック ステップ/エアロ 21:15~22:00 酒井 由子												
22																			

- ◆ 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

MOSSAマークが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。ご自身の目的に合わせ、トレーニングの効果を高めていきましょう。週に2~3回の参加をお勧め致します!

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 ズルコホ	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て、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が目指せます!
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 ズルコホ	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 ズルコホ	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 ズルコホ	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 ズルコホ	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 ズルコホ	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。
マツピラティス	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、心と身体と一つにし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	
ズルコホ 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。
ズルコホ 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。
ズルコホ 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。