

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~ 10:30	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	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	ターゲット CORE 10:30~10:50
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	ヨガコレ Stretch 11:30~11:50		11:30~12:15 赤嶺 こそえ	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		中級サークル 背泳ぎ 13:00~13:30	オリジナル エアロ 12:30~13:15 並里 美由紀	gravita ワークアウト 13:20~13:40	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 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 14:30~15:00	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 12:30~13:15 並里 美由紀			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		ZUMBA 14:30~15:15 比嘉 美奈子	GROUP RIDE 15:00~16:00	グループ スクール サークル 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)			【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			キッズスイム 15:30~18:30			キッズスイム 15:30~18:30			【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。			【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。		
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)			【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			キッズスイム 15:30~18:30			キッズスイム 15:30~18:30			【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。			【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。		
18	【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)			【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			キッズスイム 15:30~18:30			キッズスイム 15:30~18:30			【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。			【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 大城 高志	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				GROUP POWER 21:15~22:00 渡慶次 哲彦							
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ても楽しめる!!あなたに合わせたプログラムをご用意しております。
MOSSAプログラムはシンプルで楽しく、安全で効果的なワークアウトを体験出来るプログラムとなっております。
3ヵ月に1回新曲がリリースされ、飽きずに続けられます!

時間	運動強度	難易度	
45	★★★	♪♪	音楽に合わせながら、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。
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。
45	★★★★	♪♪	バーベルや自重を使い、音楽に合わせて楽しくおこなえる、筋力トレーニングのクラスです。
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ダンスプログラムです。

エアロビクス&ステップ プログラム

時間	運動強度	難易度	
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。
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。
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。
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。
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!
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。
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。
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!
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	
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。
45	★★★	♪♪♪	様々なリズムのダンスを踊り合わせる、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。
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が目指せます!
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。
45	★★★	♪♪♪	ダイナミックでエキサイティングなラテン系『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	
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。
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。
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	
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。
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なえる健康法の一つです。
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かっていきます。
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。
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。
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。
30	★★	♪♪	ウェーブストレッチリングで、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。
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。
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

様々な道具を使い、短時間のエクササイズやリラクゼーションが体験出来ます!
また、バイクエクササイズも行えますので、ご自身の目的・体力に合わせてご参加頂けます。
毎日のエクササイズで、身体の変化も感じられます。今すぐ始めましょう!

ファンクショナル・バイク プログラム

時間	運動強度	難易度	
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。
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。

TRXサスペンショントレーニング「グラヴィータ」



時間	運動強度	
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。
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。
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「機能的な身体の基礎をつくる」



時間	運動強度	
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。
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。
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。

HIIT(高強度)トレーニング プログラム



時間	運動強度	
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。

リラクゼーション プログラム

時間	運動強度	難易度	
20	★★	♪♪♪	音楽に合わせて運動をすることで、楽しくリズム感や運動能力を養うことが出来ます。
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。
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。
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す。
20	★	♪	筒状のボールを使います。肩こりや背中への痛みを緩和し、身体をリフレッシュさせていきます。
20	★	♪	ウェーブストレッチリングで、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。
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 13名 ⇒ GROUP RIDE / R-30
- ◆ 定員 12名 ⇒ FPF / バランスボール / ヨガストレッチ / ポールストレッチ / ウェーブストレッチ
ターゲットCORE / ターゲットHIP / ファンクショナルジャンプ
- ◆ 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。
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。