

レッスンプログラム
 2026年
 7月



休館日:毎週金曜日
 【館内メンテナンス日】

営業時間
 月～木 9:00～23:00(最終運動時間22:00)
 土・日(祝)9:00～21:00(最終運動時間20:45)

TEL:098-857-0008
 URL : www.sky-sports.jp

月 Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun									
スタジオ	プー ル	スタジオ	プー ル	スタジオ	プー ル	スタジオ	プー ル	スタジオ	プー ル	スタジオ	プー ル								
 モーニングストレッチ 9:25～9:45	 パラエティウォーク 9:30～9:50	 チェアストレッチ 9:25～9:45	 パラエティウォーク 9:30～9:50	 モーニングストレッチ 9:25～9:45	 ウォーキングアクア 9:30～10:00 Aya	 モーニングストレッチ 9:25～9:45	 パラエティウォーク 9:30～9:50	 モーニングストレッチ 9:25～9:45	 キッズスイミング 8:30～12:30	 キッズスイミング 8:30～10:30	 キッズスイミング 8:30～10:30								
 初級エアロ 10:00～10:45 日吉 知美	 アクアピクス30 10:00～10:30 上原 恵	 チェアピクス 10:00～10:45 宮城 美奈子	 アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史	 美らヨガ初級 10:00～10:45 並里 美由紀	 ベビースイミング 10:30～11:30	 初級エアロ 10:00～10:45 赤嶺 こずえ	 アクアピクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子	 美らヨガ初級 10:00～10:45 SHOJI											
			 初級スイム 11:00～11:30	 アロマ スローピクス 11:00～11:45 上原 恵		 ハワイアンフラ 11:00～11:45 野原 佳子	 初級スイム クロール 11:00～11:30	 リセット&フロー 11:00～11:45 SHOJI				 美らヨガ初中級 11:00～12:00 根岸 由季	 ベビースイミング 11:00～12:00						
 美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子	 中級スイム 背泳ぎ 11:45～12:15	 美らヨガ初級 12:00～12:45 瀬長 美也子		 ZUMBA 12:00～12:45 RIRI	 初級スイム 平泳ぎ 12:15～12:45	 美らヨガ初中級 12:00～13:00 国頭 智子	 脂肪燃焼ウォーク 12:15～12:45	 ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE				 Salsation 12:15～13:15 嘉手納 美月	 【中級レッスンについて】 Fr⇒クロール Ba⇒背泳ぎ Br⇒平泳ぎ Fly⇒バタフライ						
 GROUP CENTERGY 13:00～13:45 瀬長 美也子	 キッズスイミング 13:30～14:30	 ローハイコンボ 13:00～14:00 並里 美由紀	 水中運動ストレッチ 13:00～13:30	 GROUP FIGHT 13:00～13:45 Aya	 中級スイム 4泳法基礎スイム 13:00～13:45	 中級ステップ 13:15～14:00 小原 悦子	 中級サークル 奇月Fr・偶月Ba 13:00～13:30	 GROUP POWER 13:00～13:45 Mana				 ベビースイミング 12:45～13:45	 オリジナルエアロ 13:45～14:30 並里 美由紀	 中級サークル 奇月Fly・偶月Br 14:00～14:30					
 GROUP POWER 14:00～14:45 伊禮 孝男			 中級スイム クロール 13:45～14:15		 コアコンディショニング 14:00～14:45 SUMIRE				 キッズスイミング 14:00～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45				 キッズスイミング 15:30～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45	 キッズスイミング 15:30～18:45
 【お願い】 プールレッスンの空いてる時間で パーソナルが最大2コース入る 場合がございますので予めご了承ください																			
	 キッズスイミング 15:30～18:45		 キッズスイミング 15:30～18:45																
 GROUP FIGHT 19:15～20:00 名嘉村 柴陽	 初級スイム 平泳ぎ 19:20～19:50	 Salsation 19:15～20:15 松本 麗美	 初級スイム/バタフライ 19:20～19:50 川上 勝彦	 GROUP POWER 19:15～20:00 Mana	 水中運動& ストレッチ 19:30～20:00	 GROUP CENTERGY 19:15～20:00 Wacco	 初級スイム 背泳ぎ 19:20～19:50	 ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。											
	 中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 20:05～20:35	 マットピラティス 20:30～21:15 山中 崇史	 中級スイム 4泳法基礎スイム 20:00～20:45 川上 勝彦	 マルマヨガ 20:15～21:00 高橋 佐知子	 初級スイム クロール 20:15～20:45	 MEGA DANZ 20:15～21:00 嘉手納 美月	 中級スイム クロール&背泳ぎ 20:00～20:45	 ◆ 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。											
 Salsation 20:15～21:15 Satoru	 中級スイム 1.3週目 平泳ぎ 2.4週目 バタフライ 5週目 平泳ぎ&バタフライ									 ◆ 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。									
								 ◆ 各レッスンの内容を別紙にてご案内しております。スタッフまでお問い合わせください。											
								 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。											
								 の付いているレッスンは、あらかじめ動きが決まっているプログラムで音楽に合わせて動いていくクラスです。											
【スタジオ】		黄色⇒全ての方		緑色⇒初中級者		水色⇒中級者		赤色⇒上級者											
【プール】		ピンク色⇒全ての方		緑色⇒初中級者		水色⇒中級者		赤色⇒上級者											