

LESSON PROGRAM 2026年 8月～9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										
9	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										
10	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										
11	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 金城 なつき													
12	初・中級ステップ 11:00～11:45 日吉 知美	初級スイム バタフライ 11:00～11:30	初・中級エアロ 11:00～11:45 山中 崇史	初級スイム 背泳ぎ 11:00～11:30	アロマ スロービクス 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	月替わりレッスン 11:00～11:45 8月 FIGHT 名嘉村 紫陽 9月 CENTERGY 瀬長 美也子		美らヨガ初・中級 11:00～12:00 根岸 由季											
13	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 RURI	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													
14	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										
15	GROUP POWER 14:00～14:45 伊禮 孝男		【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	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	中級エアロ 14:15～15:00 小原 悦子	中級スイム 平泳ぎ&バタフライ 13:45～14:30	GROUP GROOVE 14:00～14:45 Mana	初級スイム フィン/シュノーケル 14:00～14:30				中級サークル 14:00～14:30									
16	GROUP FIGHT 19:15～20:00 名嘉村 紫陽	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	初・中級ステップ 15:00～15:45 並里 美由紀	中上級スイム 週替わり 14:45～15:30	【中級・上級サークルとは】 メニューを見ながら、 会員さん同士で泳いで頂きます。 コーチの指導はございません。											
17		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	キッズスイミング 15:30～18:45						
18																	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
19																						
20	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。 ◆ 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。																	
21	Salsation 20:15～21:15 Satoru	中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 20:05～20:35	松本 麗美	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													
22	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	中級スイム	マットピラティス 20:30～21:15 山中 崇史	マッ		マッ	マッ	マッ	マッ	マッ												
23																						

【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