

レッスンプログラム
 2026年
 9月

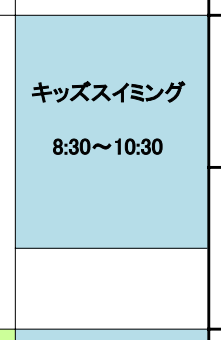
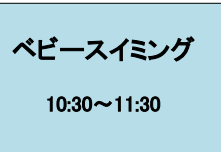
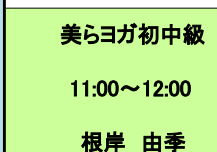
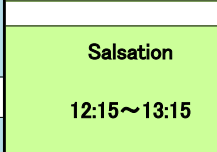
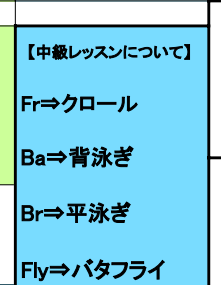
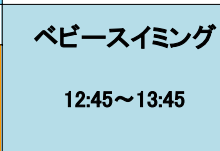
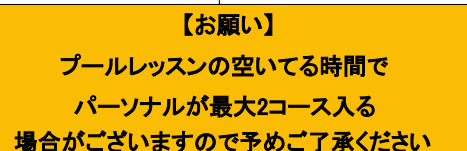
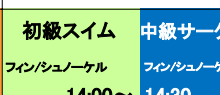
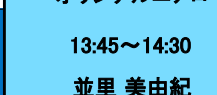
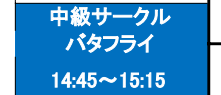
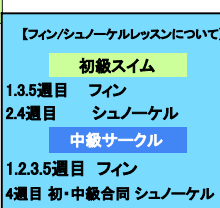
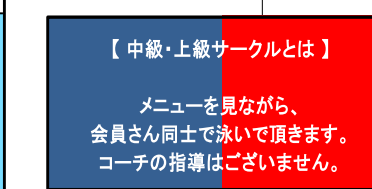
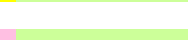


休館日:毎週金曜日
 【館内メンテナンス日】

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		
 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 金城 なつき					
				 脳活！			 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				 GROUP CENTERGY 11:00～11:45 瀬長 美也子	 美らヨガ初中級 11:00～12:00 根岸 由季
 美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子	 中級スイム 平泳ぎ 11:45～12:15	 美らヨガ初級 12:00～12:45 瀬長 美也子					 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	 中級サークル クロール・背泳ぎ 13:00～13:30 1.3週目 クロール 2.4週目 背泳ぎ 5週目 クロール&背泳ぎ			 中級ステップ 13:15～14:00 小原 悦子	 中級スイム 背泳ぎ 13:15～13:45	 GROUP POWER 13:00～13:45 Mana	 ベビースイミング 12:45～13:45		
 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	 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	 中級エアロ 14:15～15:00 小原 悦子	 中級スイム バタフライ 14:00～14:30	 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 平泳ぎ 14:00～14:30	
	 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	 上級サークル 14:45～15:30	 中級サークル バタフライ 14:45～15:15	
									 キッズダンス 初級クラス 16:30～17:30	 【フィン/シュノーケルレッスンについて】 初級スイム 1.3.5週目 フィン 2.4週目 シュノーケル 中級サークル 1.2.3.5週目 フィン 4週目 初・中級合同 シュノーケル	 【 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。		
							 キッズダンス 中上級クラス 17:45～18:45						
 GROUP FIGHT 19:15～20:00 名嘉村 紫陽	 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。 ◆ 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。	【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				
 Salsation 20:15～21:15 Satoru	 脂肪燃焼ウォーク 20:00～20:30		 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 20:00～20:30						
		 マットピラティス 20:30～21:15 山中 崇史											