スカイフィット　スタジオプログラム　2025年5月

は、初心者の方にも参加して頂けます。 レッスン内容は急な変更をする場合がございます。
詳しくは館内掲示板、スタッフまでお問い合わせ下さい。

月

Aスタジオ
- 10:05～10:55 リラックスヨガ50 北野　由夏
- 11:20～12:25 バレエ初中級65 北野　由夏
- 12:40～13:40 エンジョイエアロ60 有坂　さおり
- 13:55～15:00 ﾊｯｽﾙﾘｽﾞﾑ体操65 有坂　さおり
- 15:00～22:00 ※子供向け体操教室
- 19:05～19:55 リラックスヨガ50 黒田　珠代
- 20:15～21:20 バレエ初中級65 三雲　友里加

Bスタジオ
- 10:10～10:50 ディスコダンス40 角田　友佳
- 11:10～11:40 ﾋﾗﾃｨｽｽﾄﾚｯﾁ30 角田　友佳
- 12:45～13:35 骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ50 moco
- 19:10～20:00 協栄ｼｪｲﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ50 草野　宏美
- 20:20～20:50 ﾊﾞﾗﾝｽｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ30 草野　宏美

火

（第1週担当）
↓角田　友佳

Aスタジオ
- 9:55～10:45 太極拳・気功50 高橋　敏子
- 11:05～11:55 マーシャルファイト50 Yoshiko
- 12:15～13:20 バレエ初中級ｳﾞｧﾘｴｰｼｮﾝ65 小林　深貴
- 13:40～14:30 ジャズダンス50 黒田　珠代
- 19:10～20:00 ZUMBA50 eriko
- 20:20～21:10 ヒップホップ50 ☆-SUKE(ﾀﾞｲｽｹ)

Bスタジオ
- 9:55～10:45 ステップ初中級50 高嶋　恭子
- 11:05～11:55 ルーシーダットン50 知香
- 12:15～13:05 バランスボール＆ウェーブリング50 Yoshiko
  ↑定員17名
- 13:40～14:30 ピラティス 酒井　直子
- 19:50～20:40 リフレッシュヨガ50 高畠　嘉剛

水

A　B
- 15:00～22:00 ※子供向け体操教室

木

Aスタジオ
- 9:55～11:00 バレエ初級65 上原　理沙
- 11:20～12:10 ZUMBA50 加藤　貴子
- 12:30～13:20 アシュタンガヨガ50 チエコ
- 13:40～14:30 ヒップホップ50 ☆-SUKE(ﾀﾞｲｽｹ)
- 19:00～19:50 マーシャルファイト50 Yoshiko
- 20:10～21:30 バレエ中級80 永田　雄大

Bスタジオ
- 10:10～11:00 筋膜リリース50 加藤　貴子
- 11:20～12:10 バレトン50 Chiaki
- 12:30～13:20 ベリーダンス50 mary
- 19:10～19:50 体幹ストレッチ40 永田　雄大
- 20:20～21:10 骨盤ヨガ50 moco

金

Aスタジオ
- 10:05～10:50 エアロ初級45 有坂　さおり
- 11:05～12:10 ﾊｯｽﾙﾘｽﾞﾑ体操65 有坂　さおり
- 12:30～13:20 美軸ラインｴｸｻｻｲｽﾞ50 Chiaki
- 13:40～14:30 太極拳・気功50 高橋　敏子
- 15:00～22:00 ※子供向け体操教室

Bスタジオ
- 10:10～10:50 ピラティス40 姫野　真里
- 11:10～12:00 ステップ中級50 姫野　真里
- 12:20～13:10 骨盤ヨガ50 moco

土

Aスタジオ
- 9:55～11:00 バレエ入門65 岡田　朋美
- 11:20～12:05 協栄ｼｪｲﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ45 草野　宏美
- 12:20～12:50 ｽﾄﾚｯﾁ+ﾗｲﾄ筋ﾄﾚ 吉得　慎太郎
- 13:05～13:45 エアロ初級40 吉得　慎太郎
- 14:05～15:05 ヒーリングヨガ チエコ
- ↓第1･3･5週担当
- 15:30～16:20 ZUMBA50 加藤　貴子

Bスタジオ
- ↓第2･4週目担当
- 15:30～16:20 ZUMBA50 eriko
  ↑Aスタジオ

日

Aスタジオ / Bスタジオ
- イベントの開催を予定

コロナウイルス感染症拡大防止対策として、
参加される皆様もご協力をお願いいたします。

- ・マスク着用は自由ですが、大きな声での会話はご遠慮ください。
- ・スタジオレッスンは換気と消毒時間確保のため、間隔を空けております。
- ・レッスン前後に手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・スタジオで使用する道具をお持ちのお客様はご持参にご協力ください。
- ・レッスン中に使用した道具の消毒にご協力ください。
- ・チェックインせずにスタジオ参加は出来かねます。

エアロ・ステップ　有酸素　ヨガ　調整系　バレエ　ダンス　格闘技　健康体操　←レッスン種類による色分け例

火曜日の太極拳は、第2，3，4，5火曜日を高橋敏子IR、第1火曜日を角田 友佳IRが担当となります。

Fitness & Spa SKY FIT