スポーツ＆スパリゾート小樽 byソプラティコ　スタジオ＆プール　プログラムタイムスケジュール〔２０２１年 1月～２月〕

月曜

- スタジオ1
  - シェイプエアロ　山田　10:30～11:15
  - テクニカルエアロ　山田　11:30～12:15
  - リラックスヨガ　加藤　12:45～13:30
  - ボディコンバット　本間　14:00～14:45
  - 社交ダンス　清水　18:15～19:00
  - メガダンス　本間　19:15～20:00
  - ボディコンバット　本間　20:30～21:15
- スタジオ2
  - エイジングケア体操　神子田　10:30～11:15
  - トップライド　神子田　11:30～12:15（整）
  - HIIT Workouts　荒井　12:45～13:15
  - コアトレーニング　松橋　14:00～14:30
  - トップライド　神子田　19:15～20:00（整）
  - ボディバランス　高橋　20:30～21:15
- プール
  - ベビースイミング（有料）　10:30～11:15
  - アクアボディ　阿部　11:45～12:15
  - 平泳ぎ　島本　12:45～13:15
  - はじめてスイム　島本　13:45～14:15
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　15:30～16:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　16:30～17:30
  - スイミングスクール上級（有料）　17:30～18:30
  - スイミングスクール選手コース（有料）　18:30～20:30

水曜

- スタジオ1
  - シェイプエアロ　松岡　10:30～11:15
  - テクニカルエアロ　松岡　11:30～12:15
  - メガダンス　本間　12:45～13:30　時間変更
  - ヨガ　図司　14:00～14:45　時間変更
  - ダンススクール初級（有料）　古場　16:15～17:15
  - ダンススクール初中級（有料）　古場　17:30～18:30
  - ボディパンプ　米田　19:15～20:00
  - メガダンス　本間　20:30～21:15
- スタジオ2
  - ツールビクス　松橋　11:30～12:15
  - フラダンス　高橋　13:00～13:45
  - ボディパンプ　米田　14:15～15:00　スタジオ変更
  - ステップエアロ　本間　19:15～20:00
  - HIIT Workouts　米田　20:30～21:00
- プール
  - ベビースイミング（有料）　10:30～11:15
  - スイムアラカルト　島本　11:30～12:15
  - はじめてスイム　石川　12:45～13:15
  - スイムトレーニング　石川　13:45～14:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　15:30～16:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　16:30～17:30
  - スイミングスクール上級・育成（有料）　17:30～18:30
  - スイミングスクール選手コース（有料）　18:30～20:30
  - マスターズ　石川　20:30～21:00

木曜

- スタジオ1
  - ボディバランス　俊樹　10:30～11:15
  - ボディコンバット　俊樹　11:30～12:15　レッスン変更
  - ボディパンプ　米田　12:45～13:30　スタジオ変更
  - ユーバウンド　阿部　14:00～14:45　レッスン変更
  - 匠美メソッド しなやかボディ　J-DANCE ～TAQMI～　15:15～16:00
  - 空手スクール（有料）　5歳～高校生　17:00～18:00
  - ボディコンバット　遠藤　19:15～20:00
  - ボディパンプ　米田　20:30～21:15
- スタジオ2
  - 姿勢改善体操　太田　10:30～11:15
  - Core Workouts　米田　11:30～12:00
  - CIA-mix　阿部　12:45～13:30　レッスン変更
  - バレエスクール ロシアバレエ（有料）　J-DANCE ～TAQMI～　16:15～17:15
  - Core Workouts　米田　19:15～19:45
  - ファンク　満藤　20:15～21:00
- プール
  - ベビースイミング（有料）　10:30～11:15
  - アクアウォーキング　島本　12:45～13:15
  - チャレンジスイム　樫野　13:45～14:30
  - スイミングスクール選手コース（有料）　18:30～20:30
  - スイムアラカルト　樫野　20:30～21:00

金曜

- スタジオ1
  - シェイプエアロ　三浦　10:30～11:15
  - ヨガ　三浦　11:45～12:30
  - ズンバ　三浦　13:00～13:45
  - マーシャルワン　阿部　14:15～15:00　スタジオ変更
  - 社交ダンス　清水　15:30～16:15
  - 空手スクール（有料）　5歳～高校生　17:00～18:00
  - ユーバウンド　阿部　19:15～20:00
  - CIA-mix　本間　20:30～21:15
- スタジオ2
  - HIIT Workouts　荒井　11:45～12:15
  - BODYきゅっと　阿部　13:00～13:45
  - メガダンス　本間　14:15～15:00　スタジオ変更
  - ボディバランス　高橋　19:15～20:00
- プール
  - ベビースイミング（有料）　10:30～11:15
  - アクアボディ　樫野　11:45～12:15
  - はじめてスイム　柿崎　12:45～13:15
  - スイムアラカルト　樫野　13:45～14:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　15:30～16:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　16:30～17:30
  - スイミングスクール上級・育成（有料）　17:30～18:30
  - スイミングスクール選手コース（有料）　18:30～20:30
  - スイムアラカルト　樫野　20:30～21:00

土曜

- スタジオ1
  - ヨガ　斉藤　10:30～11:15
  - メガダンス　本間　11:45～12:30
  - ボディコンバット　本間　13:00～13:45
  - CIA-mix　阿部　14:15～15:00
- スタジオ2
- プール
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　10:30～11:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　11:30～12:30
  - スイミングスクール上級（有料）　12:30～13:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　13:30～14:30
  - スイミングスクール選手コース（有料）　16:30～18:30

日曜

- スタジオ1
  - シェイプエアロ　柳田　10:30～11:15
  - テクニカルエアロ　柳田　11:30～12:15
  - ボディコンバット　遠藤　12:45～13:30
  - ユーバウンド　阿部　14:00～14:45
- スタジオ2
- プール
  - スイミングスクール上級（有料）　11:30～12:30
  - スイミングスクール水慣れ～中級（有料）　12:30～13:30
  - スイミングスクール中級（有料）　13:30～14:30
  - フリーマスターズ（メニューのみ）　14:30～15:15
  - スイミングスクール選手・育成コース(有料)　育成コース 15:30～16:30　選手コース 15:30～17:30

サテライトレッスン　定員30名　途中入退場可

サテライト室(旧リラクゼーションルーム)へお集まりください。
・スタジオにてレッスンを受講されている方は、映像に姿が映る場合がございます。予めご了承下さい。

ラディカルフィットネス		レズミルズ	
はだしでOK		初心者におススメ	
整理券配布		あたらしいレッスン	

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	対象者	クラス内容	定員
ソプラティコ　オリジナルプログラム					
HIIT Workouts	30		中上級者	高強度のインターバルトレーニングを音楽に合わせて行ないます。脂肪燃焼に抜群！上半身、下半身コンディショニングも行います。	12名
マーシャルワン	45		初～上級者	格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルな有酸素プログラムです。	20名・12名
CIA-mix	45		中上級者	シンプルでハイインテンシティなエクササイズプログラムです。上半身、下半身コンディショニングも行います。	20名
Core Workouts	30		中上級者	コア（体幹）エクササイズです。腹部から臀部、背部までの強化・身体機能向上が見込めます。	12名
ラディカル　プログラム					
メガダンス	45		どなたでもご参加できます	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。	20名
ユーバウンド	45			直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素運動です。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。	20名
トップライド	45			バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	12名
レズミルズ　プログラム					
ボディコンバット	45		どなたでもご参加できます	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰返し行います。シェイプアップ、ストレス発散に効果的です。	20名
ボディパンプ	45			音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰返し行い全身をシェイプアップします。	20名・12名
ボディバランス	45			ヨガ、太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高めしなやかな身体を手に入れます。	20名・12名
エアロビクス、ステップ、サーキットなどの有酸素・脂肪燃焼系プログラム					
ツールビクス	45		初中級者	簡単なステップ運動をベースにミニボールやチューブを使ってエクササイズを行います。	12名
シェイプエアロ	45		初中級者	「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えて有酸素運動を行います。	20名・12名
テクニカルエアロ	45		中上級者	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう！	20名・12名
ステップエアロ	45		初中級者	ステップ台を使用し、エアロビクスの動きを中心に動いていきます。	12名
初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム					
コアトレーニング	30		どなたでも参加できます	ステップ台、チューブ、プレートなどを使用し体幹トレーニングを行います。	20名
膝腰楽々体操	60		どなたでも参加できます	膝痛、腰痛の改善を目的としたエクササイズを無理なく行います。	
リズム体操	45			音楽のリズムに合わせ簡単な動きを楽しみながら行うプログラムです。	
BODYきゅっと	45		初心者	自重トレーニングを中心に行い、全身のシェイプアップをします。	12名
エイジングケア体操	45		初心者	簡単な運動からストレッチ、筋コンディショニングなど様々なエクササイズを行い、アンチエイジングを目的とするレッスンです。	12名
姿勢改善体操	45			姿勢改善を目的としたストレッチや軽負荷の運動を無理なく行います。	12名
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪					
D－STEP's	45		どなたでもご参加できます	1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。	12名
はじめての社交ダンス	45		初心者～初級者	社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ（マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど）。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。	
社交ダンス	45		中級者	社交ダンスをより美しく踊ることを目的としたクラスです。	20名
ズンバ	45		初心者～中級者	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	20名
フラダンス	45		初心者～中級者	ハワイアンの音楽に合わせ、初めての方から経験者の方まで易しく楽しく躍りましょう！	20名
ファンク	60		初心者～中級者	アイソレーションやストレッチで体をほぐし、ステップからコンビネーションまで振り付けを楽しみましょう！	12名
匠美メソッドしなやかボディ	45		中級者	インナーマッスルを鍛え、美しい体のラインとしなやかな筋肉を身につけます。柔軟性を身につけ、柔らかく優雅でエネルギッシュに踊る練習をします。	20名
心に安らぎを得られる癒し系プログラム					
ヨガ	45		どなたでもご参加できます	ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	20名
リラックスヨガ	45			身体を動かしながら呼吸を整え、リラックス効果を高めていきます。	20名
リフレッシュヨガ	60		どなたでもご参加できます	ヨガ初心者、経験者の方にも楽しく参加して頂けます。ほどよく身体を動かせ、キツすぎず楽すぎないクラスです。	
太極拳	60			ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。	
ピラティス	45		どなたでもご参加できます	本来あるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くしなやかにします。	12名
終わった後が心地良いプールプログラム（プールプログラム使用によりウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございますので予めご了承下さい）					
アクアウォーキング	30		どなたでもご参加できます	水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なバリエーションで歩きます。腰や膝が痛い方にお勧めです。	
アクアボディ	30			パンチやキックの動作で全身をシェイプアップさせたり、水の力を利用し筋力トレーニングやストレッチをしていきます。	
スイミング泳法プログラム					
はじめてスイム	30		水慣れ、キックが出来ない方	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基礎を行います。息つぎを目指しましょう！	
クロール	30		初級クロール・背泳ぎ習得の方・25m以上完泳を目指す方	クロールを中心的に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
背泳ぎ	30			背泳ぎを中心的に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
平泳ぎ	30		初級平泳ぎ・バタフライ習得の方・25m以上完泳を目指す方	平泳ぎを中心的に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
バタフライ	30			バタフライを中心的に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
スイムアラカルト	45		4泳法50m完泳目指す方	4泳法それぞれのウィークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。	
チャレンジスイム	45		スイムアラカルト習得クロール100m以上の泳力の方	クロールを中心に1,000m前後の練習を行います。基礎泳力アップを目標に行います。（月曜日メニューのみ）	
スイムトレーニング	60			クロールを中心に1,500m～2,000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行います。	
マスターズ	30		マスターズ大会を目指す方	マスターズ大会に必要なテクニック、スピード、持久力を身につけるための練習を行います。	
フリーマスターズ	45		マスターズ大会を目指す方	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。1,800m～2,000m前後の様々なスイムメニューを行います。	

■プログラムご参加の皆様へ■

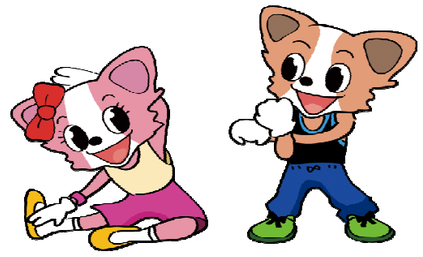
■けが防止の為、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
■レッスン開始後は安全面より、途中入退場はご遠慮いただきます。
■レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。
■レッスン途中に身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。
■安全の為、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。
■各クラス、安全にお楽しみいただく為に、定員数を設けてありますので、予めご了承ください。
■プールをご利用の際は、スイミングキャップを着用ください。又、タオルをお持ちいただき、身体の水分を拭き取りロッカーにお戻りください。
■プールウォーキングレーンをご利用の際は、横並びや会話などで周りの方の迷惑にならないようご注意ください。
■プールプログラム使用によりウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございます。
■キッズスイミングスクールの時間帯はスクール生徒数の変動により使用可能コースが制限されますので予めご了承ください。
■インストラクターの諸事情により、急遽プログラム内容が変更となる場合がございますので予めご了承ください。

■今回休講とさせて頂いているプログラムにつきましては、灰色のラインで表記をさせて頂いております。再開をお待ちください。

【整理券配布プログラム】

レッスン開始60分前に各スタジオ前にて整理券を配布致します。

月曜日　トップライド（神子田）11：30～12：15　定員12名
19：15～20：00　定員12名



NEW 【有料レッスン予約】

チケット5枚セット　1,100円（税込）　フロントにて販売

STEP1　チケットを購入
※有効期限はございません。ご購入者様に限りご利用いただけます。

STEP2　レッスンを予約
ご希望するレッスンの1週間前（レッスン開始時間）から前日までのご予約が可能です。
※お一人様同時に何本のレッスンでもご予約いただけます。
※フロントもしくはお電話にてご予約ができます。

STEP3　予約したレッスンに参加
ご予約された方（ご予約順）から優先的にスタジオへ案内いたします。
※お名前をお呼びした際にいらっしゃらない場合は、順番をとばさせていただきます。
※入場の際にチケットをお持ちでない場合は、優先入場が無効となります。