



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5月〕

月 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜		日 曜	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:00											10:00
30											30
11:00	シェイプ エアロ 山田 10:30~11:15	エイジング ケア体操 神子田 10:30~11:15	シェイプ エアロ 松岡 10:30~11:15		ボディ バランス 俊樹 10:30~11:15	姿勢改善 体操 太田 10:30~11:15	シェイプ エアロ 三浦 10:30~11:15	ヨ ガ 斉藤 10:30~11:15		シェイプ エアロ 柳田 10:30~11:15	11:00
30											30
12:00	テクニカル エアロ 山田 11:30~12:15	整 トップライド 神子田 11:30~12:15	テクニカル エアロ 松岡 11:30~12:15	ツールビクス 松橋 11:30~12:15	ボディ コンバット 俊樹 11:30~12:15	Core Workouts 米田 11:30~12:00	ヨ ガ 三浦 11:45~12:30	HIT Workouts 荒井 11:45~12:15	メガダンス 本間 11:45~12:30	テクニカル エアロ 柳田 11:30~12:15	12:00
30											30
13:00	リラックス ヨ ガ 加藤 12:45~13:30	HIT Workouts 荒井 12:45~13:15	メガダンス 本間 12:45~13:30	フラダンス 高橋 13:00~13:45	ボディパンプ 米田 12:45~13:30	CIA-mix 阿部 12:45~13:25	ズンバ 三浦 13:00~13:45	BODY きゅっと 阿部 13:00~13:45	ボディ コンバット 本間 13:00~13:45	ボディ コンバット 遠藤 12:45~13:30	13:00
30											30
14:00	ボディ コンバット 本間 14:00~14:45	コアトレーニング 松橋 14:00~14:30	ヨ ガ 関司 14:00~14:45	ボディパンプ 米田 14:15~15:00	ユーバウンド 阿部 14:00~14:45		マーシャルワン 阿部 14:15~15:00	メガダンス 本間 14:15~15:00	CIA-mix 阿部 14:15~14:55	ユーバウンド 阿部 14:00~14:45	14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
16:00											16:00
30											30
17:00			ダンス スクール 初級 (有料) 古場 16:15~17:15			バレエスクール ロシアバレエ (有料) J-DANCE ~TAQMI~ 16:15~17:15					17:00
30											30
18:00			ダンス スクール 初中級 (有料) 古場 17:30~18:30								18:00
30											30
19:00	社交ダンス 清水 18:15~19:00										19:00
30											30
20:00	メガダンス 本間 19:15~20:00	整 トップライド 神子田 19:15~20:00	ボディパンプ 米田 19:15~20:00	CIA-mix 本間 19:15~19:55	ボディ コンバット 遠藤 19:15~20:00	Core Workouts 米田 19:15~19:45	ユーバウンド 阿部 19:15~20:00	ボディ バランス 高橋 19:15~20:00			20:00
30											30
21:00	ボディ コンバット 本間 20:30~21:15	ボディバランス 高橋 20:30~21:15	メガダンス 本間 20:30~21:15	マーシャルワン 米田 20:30~21:15	ボディパンプ 米田 20:30~21:15	ファンク 満藤 20:15~21:00	CIA-mix 本間 20:30~21:10				21:00
30											30
22:00											22:00
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2



ラディカルフィットネス



レスミルズ



サテライトレッスン



初心者におススメ



整理券配布



あたらしいレッスン

■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。

 こちらの標記のあるプログラムは、
シューズなしでご参加が可能となっております。

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。

