

2017年10月 SOPRATICO PROGRAM SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
10:15		Aスタジオ ストレッチ 10:15(15) ☺	Aスタジオ ストレッチ 10:15(15) ☺	Aスタジオ ストレッチ 10:15(15) ☺	Aスタジオ ストレッチ 10:15(15) ☺	Aスタジオ ストレッチ 10:15(15) ☺	Aスタジオ ストレッチ 10:30(15) ☺	10:15					
10:30		Bスタジオ ジムエリア	Bスタジオ ジムエリア	Bスタジオ ジムエリア	Bスタジオ ジムエリア	Bスタジオ ジムエリア	Bスタジオ ジムエリア	10:30					
11:00		ステップ 工藤 11:00(45)	BODY-S ポール 坂口 11:00(45) ☺	NEW エアロ サーキット 峰村 10:45(60) ☺	サーキットトレーニング 山本 10:35(30) ☺ チューブトレーニング 11:10(20) ☺	ヨガ 新田 10:30(60)	エアロ サーキット トレーニング 小野 11:00(60)	11:00					
12:00	変更	ベーシックエアロ 菊田 12:00(60)	ヨガ CHIAKI 12:00(60) ☺	ラテンエクスプレス コンサルサ 渡邊 12:00(60) ☺	オキシジェン CHIAKI 12:00(50) ☺	リラククス ヨガ 斎田 11:45(60) ☺	HIP HOP (ロックフット) SAKURA 11:45(60)	コアシェイプ 内藤 12:00(60)	BODY-S ポール 山本 12:00(45) ☺	バレトン 峰村 11:45(60)	ステップ 工藤 11:45(60)	ピラティス 小野 12:15(45) ☺	12:00
13:00		ベリーダンス 島倉 13:15(60)	BODY400 山本 13:15(45) ☺	FIGHT DO 鈴木 13:10(35) ☺	脂肪燃焼エアロ 工藤 13:00(45)	NEW 簡単ピラティス 小野 13:00(60) ☺	簡単CIA-mix 浅野 13:00(30) ☺	ZUMBA 内藤 13:15(45)	BODY400 浅野 13:15(45) ☺	初めての ベリーダンス 島倉 13:00(60)		FIGHT DO 鈴木 13:15(45)	13:00
14:00		オキシジェン CHIAKI 14:30(45) ☺	サーキット トレーニング 坂口 14:30(45) ☺	ヨガ loko 14:00(60) ☺	コンディショニングアタック 坂口 14:00(30)	メガダンス 小野 14:15(60)	太極拳 横田 14:15(60) ☺	ベーシックエアロ 小松 14:15(45)				コンディショニングアタック 坂口 14:15(30)	14:00
15:00		MARTIAL ONE 鈴木 15:30(30)		コンディショニング ストレッチ 坂口 15:15(45) ☺		FIGHT DO 鈴木 15:30(45) ☺		アトモス 浅野 15:20(30) ☺				コンディショニング ストレッチ 坂口 15:00(45) ☺	15:00
16:00	休館日	POWERエナジー 坂口 16:15(30) ☺		BODY400 浅野 16:15(45) ☺		体幹トレーニング 鈴木 16:30(30) ☺		サーキットトレーニング 山本 16:00(45) ☺					16:00
17:00				お腹シェイプ 浅野 17:15(30)		チューブトレーニング 山本 17:30(30)							17:00
18:00		コンディショニングストレッチ 鈴木 18:00(30) ☺		POWERエナジー 坂口 18:00(30) ☺		アトモス 浅野 18:15(30) ☺		コンディショニング ストレッチ 坂口 18:15(45) ☺		NEW MARTIAL ONE 鈴木 17:30(45)			18:00
19:00		エンジョイ エアロ 工藤 19:00(60)	FIGHT DO 鈴木 19:15(45)	ZUMBA 菊田 19:00(60)	カーヴィー シェイプ 大竹 19:00(60) ☺	ステップ 工藤 19:10(50)		エアロ サーキット 芳田(美) 19:15(60)		時間変更 CIA-mix 鈴木 18:30(30)			19:00
20:00		ZUMBA 内藤 20:15(60)	ヨガ loko 20:15(60) ☺	FIGHT DO 鈴木 20:15(60)	初めて社交ダンス 高野 20:30(30) ☺	脂肪燃焼 エアロ 大竹 20:15(60)	メガダンス namecchi 20:15(50)	BODY400 浅野 20:30(45)	エンジョイ エアロ 芳田(美) 20:30(60)	秋のキャンペーン第二弾 期間:10/1(日)~10/31(火)まで ベストシェイプチャレンジ 2ヶ月集中パーソナル!! ＜内容＞ ①初回カウンセリング(食事指導) ②パーソナルトレーニング×16回 ③有酸素30分 会員様¥23,100 / 会員外¥24,600 なりたいたあなたに...今がチャンス!! ★1週間体験チャレンジ¥1,000 ※初めての方対象 ★お得な入会キャンペーン情報も! ホームページ、店内POPをチェック♪			20:00
21:00		コアシェイプ 内藤 21:30(30)	BODY400 山本 21:30(30)	アトモス 浅野 21:30(30) ☺	社交ダンス 高野 21:00(45)		CIA-mix 浅野 21:30(30)	POWERエナジー 坂口 21:40(30) ☺					21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

休館日

※ パーソナルやイベントの予約も承っております

※ パーソナルやイベントの予約も承っております

ハロウィンウィークのお知らせ

仮装ウィーク開催
期間:10/25(水)~10/31(火)
期間中は仮装OK!!
さらに楽しくトレーニング
レッスン参加しませんか?!

今年は何んな仮装が見られるでしょうか??
スタッフ仮装もお楽しみに!!

祝日特別営業のお知らせ

10月9日は「体育の日」
会員様フリーデー!!
デイ、ナイト、シニア、月4のお客様も
時間外利用¥0でご利用いただけます♪
日程:10/9(月)
営業時間:10:00~18:00
※短縮営業となります。
当日のスタジオレッスンについて
店内POPをご覧ください!
スタッフ一同心よりお待ちしております★

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	クラス内容
身体引き締めにも効果絶大！見えない相手にパンチ&キック！大人気格闘技系プログラム！！				
FIGHT DO	45~60			あらゆる格闘技動作を取り入れて(ボクシング、ムエタイ、空手等)音楽に合わせて行う、フィットネスプログラムです。
MARTIAL ONE	30~45			格闘技の動作(ボクシング、ムエタイ、空手等)だけでなく、忍者や侍など独特な動きも取り入れられていて、話題性の音に合わせてパッチリ動きます！！
BODY400	30~45			格闘技エクササイズを誰でも簡単に楽しめるクラスです。初めての方もレッツチャレンジ！
多彩な動きを連動させて脂肪をたっぷり燃焼！楽しく面白く脂肪燃焼系プログラム！！				
ベーシックエアロ	45~60			エアロビクス初中級クラスです。少し難易度が高いエアロ動作もあり、バリエーション豊かなクラスです。
エンジョイエアロ	45~60			エアロビクス中上級クラスです。多種多様な動き、フォーム、効果があり、楽しさ間違いなしのクラスです。※クラスによっては初中級になる場合もございます。
ラテンエアロ	60			ラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。ウエストやシェイプアップ効果があります。
脂肪燃焼エアロ	60			エアロビクスの動きで楽しく脂肪が燃焼できるクラスです。身体引き締めを目指している方にはぴったりのクラスです。
カーヴィーシェイプ	60			二の腕、お腹、太腿などを引き締めていきます。難しい動きはなく初心者の方でも参加しやすく、効果を体感できるクラスです。
ステップ	45~60			音楽に合わせてステップ台を使用して様々な動きを取り入れエクササイズします。初中級クラスです。
エアロサーキット	60			エアロと筋トレを交互に行い、筋力アップ脂肪燃焼を目的としたクラスです。
コンディショニングアタック	30~45			簡単な動作で汗を掻くことができるレッスンプログラム。また、心肺機能改善や筋力アップ等効果大。
CIA-mix	30~45			「カーディオ・インターバル・アタック」という、自重負荷の筋トレとエアロビクスを混ぜた、アタック系プログラムです。一押しプログラムです。
独特な動きが魅力的！魅了するダンスがたっぷり！ダンス系プログラム！！				
メガダンス	50~60			運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
ラテンエクスペリエンスコンサルサ	45			100%サルサのリズムを楽しみながら、左右対称に踊るようにエクササイズしていくダンスフィットネスです。
社交ダンス	45			社交ダンスをより美しく踊ることを目的としたクラス。初めての方から経験のある方で幅広く楽しめます。
ベリーダンス	60			中東及びアラブ諸国で発展したスタイル。骨盤を中心にお腹と腰を動かし、インナーマッスルを鍛え、骨盤の歪みやゆるみ、腰痛、関節痛などに効果があります。
HIPHOP	60			HIPHOPの音楽に合わせてカッコよく踊るクラスです。
コアシェイプ	30~60			身体の中心部分をメインに鍛えます。音楽に合わせてしっかり汗をかけますよ。
ZUMBA	45~60			ラテン音楽を中心に様々なジャンルの音楽に合わせて踊ります。
引き締まった肉体を、たくましい肉体を我がものへ！筋トレ系プログラム！！				
POWERエナジー	30			J-POPに合わせて楽しく筋力トレーニング。楽しく鍛えることが出来ます。
サーキットトレーニング	45			様々な種目のトレーニングを連続して行いながら、筋力体力アップを目指します。
BODY-Sボール	45			楽しく様々な部位の筋力トレーニングを行った後、ボールを使用しリラックスしながら体のコンディショニングを行うプログラムです。
チューブトレーニング	20			チューブを使用し、筋力トレーニングを行います。難しい動きはなく、初心者の方も参加しやすいプログラムです。
体幹トレーニング	30			様々な種目を通して体幹部分を鍛え、体の引き締めや姿勢改善、腰痛防止が期待できます！
お腹シェイプ	30			お腹をメインに筋トレを行い、引き締めていきます。
心と身体に安らぎを・・・あなたのこと包みます！癒し系プログラム！！				
ヨガ	60			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。
リラックスヨガ	60			ヨガの基本的な動作をゆっくりとおこなっていきます。終わった後はしっかりカラダの変化を感じて頂け、心身共にリラックスできるクラスです。
オキシジェノ	45~50			ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた、音楽に合わせたコンディショニングプログラムです。
簡単ピラティス	60			ピラティスの基本的な呼吸や動作を踏まえ、日常生活に必要な筋力やバランス力を鍛え体質改善を行うクラスです。
ピラティス	45			呼吸法を中心に様々な動作を取り入れ、深部の筋肉を使い安定性のある身体をつくります。
美ボディメイクストレッチ	45			チューブやタオルを使用し、ウェープリングストレッチやピラティスの要素を取り入れたコアトレーニングとストレッチです。
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。
アトモス	30			音楽に合わせてピラティスや太極拳の動きを行いながら、体幹トレーニングや骨盤矯正、筋コンディショニングを行っていきます。
コンディショニングストレッチ	45			ゆったりとした動きでストレッチを行いながら身体全身をほぐしていきます。

スタジオレッスンを受けるお客様へ

- ・レッスン開始以降「5分以上経過」してからはご参加(ご入場)はご遠慮ください。
- ・無理せずマイペースで運動しましょう。

【プログラムの見方について】

- NEW** で記入されているものは前月の予定よりプログラム内容の変更
 もしくは時間帯の変更となっているものです。
- 😊 で記入されているものは初心者向けエクササイズです。
- 時間変更** **担当変更** 時間・担当者の変更があった場合に
 表示しています

皆様のご利用を心より
お待ちしております。

