

2017年6月 SOPRATICO PLOGRAM SCHEDULE

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:15														
10:30	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:15(15)	ジムエリア	ストレッチ 10:30(15)	ジムエリア
11:00														
12:00	6/5(火) ベーシックエアロ 6/12(火) ZUMBA 6/19(火) ベーシックエアロ 6/26(火) ZUMBA													
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

休館日

卓球開放※

卓球開放※

パーソナルやイベント・講習会等のご予約も承っております

【紹介キャンペーン】
ご家族やお友達をご紹介いただくと入会者&紹介者に特典あり！ぜひこの機会をお見逃しなく♪
開催期間：6/1~7/15
＜入会者特典＞
入会金半額
初月会費無料+2ヶ月目会費無料
＜紹介者特典＞
1名紹介…ヴァームウォーター1箱
2名紹介…ヴァームウォーター2箱
3名紹介…ヴァームウォーター2箱&ココカラダ1袋プレゼント
運動をし続けられる理由を教えます！ソプラティコで！

【大江戸温泉休館のお知らせ】
6/5(月)、6/6(火)
上記2日間は設備点検の為に大江戸温泉は休館となっております。

【FREEチケットのご案内】
会員様のご紹介により1回無料で施設を体験できる「FREEチケット」を配布中！トレーニングマシンや人気のレッスンを体験してみよう♪
開催期間：6/1~6/30
設置場所：フロント
※初めての方に限ります。

【ホットヨガ】
時間：毎週火曜・木曜 10:00~10:45(45)
場所：大江戸温泉の岩盤浴 ※要予約制
6/6(火)のレッスンは休講とさせていただきます。ご迷惑おかけ致します。ご確認の程、宜しくお願い申し上げます。
※詳しくは店内POPをご覧ください。

先着20名様限定!!

ホットヨガ 10:00~(45)

ホットヨガ 10:00~(45)

名称変更

NEW

時間変更

名称変更

時間変更

NEW

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

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	50	■	■	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バッチリ動きます！！
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！！				
X-55	30	■	■	究極の55分間で抜群の全身シェイプアップ効果を発揮します。凶テップ台と自重による負荷により、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。
イージーエアロ	45	■	■	エアロビクスの基礎から学べる簡単に楽しくエアロができるクラスです。初めての方にオススメです。
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	30~45	■	■	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	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ま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	■	■	様々な種類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。
コンディショニングストレッチ	30~45	■	■	肩こり、腰痛改善のストレッチや身体の体幹部分の強化を行い、体をデザインしていきます。
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！
心と身体に安らぎを・・・あなたのことを包みます！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。
ピラティス	60	■	■	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。
バランスコーディネーション	60	■	■	日常生活の中で起こりうる身体の歪みやコリなどを、誰でも行える関節ほぐし、ストレッチ、筋コンディショニングで整えていきます。
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、ウェーブ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。
ボールストレッチ	20~30	■	■	ボールを使用しながら体のインナーマッスルに刺激を伝えて筋肉をほぐし、肩こりや姿勢、腰痛を改善するコンディショニングプログラムです。
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	45	■	■	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。

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。

