

2018年 11月 SOPRATICO PROGRAM SCHEDULE

	月曜日 ほっとヨガ 10:00~(45)	火曜日	水曜日	木曜日 ほっとヨガ 10:00~(45)	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
10:15								
10:30		ストレッチ 10:15(15)		ストレッチ 10:15(15)				ストレッチ 10:30(15)
11:00	ステップ 工藤 11:00(45)	BODY-S ポール 坂口 11:00(45)	エアロ サーキット 峰村 10:45(60)	NEW FIGHT DO 狩野 11:00(45)	ラテンエアロ 渡邊 10:30(60)	サーキットトレーニング 山本 11:00(30)	ヨガ 新田 10:30(60)	NEW サーキットトレーニング 坂口 11:00(30)
12:00	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)	オキシジェノ CHIAKI 12:00(50)	リラックス ヨガ 斎田 11:45(60)	HIP HOP (ロックフット) SAKURA 11:45(60)	ZUMBA 内藤 12:00(45)	NEW MARTIAL ONE 鈴木 12:15(30)
13:00	ベリーダンス 島倉 13:15(60)	BODY400 山本 13:15(45)	ヨガ Ioko 13:30(60)	簡単ピラティス 小野 13:00(60)	NEW イージーカーディオ 坂口 13:00(30)	NEW 体幹トレーニング 坂口 13:40(20)	STRONG by zumba 低強度 内藤 13:00(60)	BODY-S ポール 山本 13:00(45)
14:00	オキシジェノ CHIAKI 14:30(45)	MARTIAL ONE 鈴木 15:30(30)	体幹トレーニング 坂口 16:15(30)	NEW サーキットトレーニング 浅沼 15:30(30)	NEW 体幹トレーニング 浅沼 16:15(30)	体幹トレーニング 鈴木 16:30(30)	メガダンス 小野 14:15(60)	太極拳 横田 14:15(60)
15:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
16:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
17:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
18:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
19:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
20:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
21:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
22:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
23:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日

休館日

※有料レンタルスタジオ可能です。
ご相談ください。

※有料レンタルスタジオ可能です。
ご相談ください。

お知らせ

~年末イベント~
今年も開催します!
詳細は後日発表!
乞うご期待ください!!



NEWレッスンなど多数あります!!
ぜひご参加ください!!

お知らせ

~年末イベント~
今年も開催します!
詳細は後日発表!
乞うご期待ください!!

【ソプラティコ仙台】
<http://sendai.sopratico.com/>

【営業時間】
火曜から金曜 10:00~23:00
土・日・祝日 10:00~21:00
定休日 月曜日

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	■	■	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！
多彩な動きを運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	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、楽しき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	50	■	■	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。
イージーカーディオ	30	■	■	走ったり、ジャンプしたり、簡単なステップを行って汗をかくていく有酸素のクラスです。
CIA-mix	30	■	■	「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	60	■	■	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	30~45	■	■	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。
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！！				
サーキットトレーニング	30~45	■	■	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ポール	45	■	■	楽しく様々な部位の筋力トレーニングを行った後、ポ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。
BODYきゅっと	30	■	■	体幹をメインに、体のあらゆる部位をきゅっと引き締めます。しなやかな体を目指しましょう。
バレトン	60	■	■	筋力バランスや柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できます。足裏の重心を意識する為、姿勢矯正の効果もあります。
体幹トレーニング	20~30	■	■	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！
Lower Work out	30	■	■	ラバーバンドを使い、お尻を中心に下半身を鍛えていきます！筋肉をつけ、カッコいい、美しいボディラインを作りましょう！！
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	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。
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。
コンディショニングストレッチ	30~45	■	■	ゆったりとした動きでストレッチを行いながら、身体全体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。

【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♪

