

2019年1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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:30							
11:00		ステップ 工藤 11:00(45)	エアロ サーキット 峰村 10:45(60)	ラテンエアロ 渡邊 10:30(60)	リラックス ヨガ Yuko 10:45(60)	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)
12:00		ベーシックエアロ 菊田 12:00(60)	ラテンエクスプレス コンサルサ 渡邊 12:00(60)	リラックス ヨガ 斎田 11:45(60)	ZUMBA 内藤 12:00(45)	バレトン 峰村 11:45(60)	ピラティス 小野 12:15(45)
13:00		ベリーダンス 島倉 13:15(60)	ヨガ Ioko 13:30(60)	簡単ピラティス 小野 13:00(60)	STRONG by zumba 低強度 内藤 13:00(60)	初めての ベリーダンス 島倉 13:00(60)	FIGHT DO 鈴木 13:15(60)
14:00		オキシジェノ CHIAKI 14:30(45)	キッズスクール 空手 17:00(60)	メガダンス 小野 14:15(60)	ベーシックエアロ 小松 14:15(45)	STRONG by zumba 内藤 14:15(60)	NEW Power Work out 山本 14:30(30)
15:00		NEW CIA-mix 鈴木 15:30(30)	NEW サーキットトレーニング 浅沼 15:30(45)	NEW BODY400 浅沼 15:30(45)	LOWER WORK OUT 山本 15:20(30)	NEW BODY 400 山本、浅沼 15:30(45)	NEW コンディショニングストレッチ 坂口 15:15(45)
16:00		体幹トレーニング 坂口 16:15(30)	体幹トレーニング 浅沼 16:30(30)	NEW Power Work out 浅沼 16:30(30)	NEW FIGHT DO 鈴木 16:00(45)	NEW Power Work out 山本 16:30(45)	
17:00	休館日						
18:00			キッズスクール ダンス 17:00~18:00 18:10~19:10			キッズスクール ダンス 17:00~18:00 18:10~19:10 19:20~20:20	
19:00		エンジョイ エアロ 工藤 19:00(60)	ZUMBA 菊田 19:00(60)	NEW ZUMBA 大竹 19:00(60)	エアロ サーキット 芳田(美) 19:15(60)		<p>~キャンペーン開催のお知らせ~</p> <p>2019年1月4日~31日</p> <p>新年お年玉キャンペーン! & 90日モニター大募集!</p> <p>詳細はHP、又は店内掲示物をご確認ください!</p>
20:00		ZUMBA 内藤 20:15(60)	FIGHT DO 鈴木 20:15(60)	脂肪燃焼 エアロ 大竹 20:15(60)	NEW BODY 400 浅沼、鈴木 20:30(45)		
21:00		時間変更 MARTIAL ONE 鈴木 21:30(40)	体幹トレーニング 鈴木 21:30(20)	社交ダンス 高野 21:00(45)	LOWER WORK OUT 山本 21:30(20)		<p>2019年 よろしく願い致します!</p>
22:00							
23:00							<p>~館内新物販のご案内~</p> <p>新プロテインバーなど多数 新発売しております。 この機会にぜひご賞味ください!</p>



2019年
よろしく願い致します!

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