

2018年4月 SOPRATICO PROGRAM SCHEDULE

	月曜日 ほっとヨガ 10:00~(45)	火曜日	水曜日 ほっとヨガ 10:00~(45)	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
10:15	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)
10:30							ジムエリア
11:00	ステップ 工藤 11:00(45)	BODY-S ボール 坂口 11:00(45)	エアロ サーキット 峰村 10:45(60)	美ボディメイク ストレッチ 渡邊 11:00(45)	ラテンエアロ 渡邊 10:30(60)	リラックス ヨガ Yuko 10:45(60)	メガダンス namecchi 10:45(50)
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)
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)	BODYきゅっと 山本 13:00(30)	簡単ピラティス 小野 13:00(60)	フローヨガ 内藤 13:00(60)	BODY800 浅野 13:00(45)
14:00	オキシジェノ CHIAKI 14:30(45)	BODYきゅっと 山本 14:15(30)	ヨガ Ioko 13:30(60)	サーキットトレーニング 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)
15:00	MARTIAL ONE 鈴木 15:30(30)	POWERエナジー 坂口 16:15(30)	BODY800 浅野 15:30(45)	FIGHT DO 鈴木 15:30(45)	体幹トレーニング 鈴木 16:30(30)	アトモス 浅野 18:15(30)	カーヴィー シェイプ 大竹 19:00(60)
16:00	コンディショニングストレッチ 坂口 18:15(30)	エンジョイ エアロ 工藤 19:00(60)	ZUMBA 菊田 19:00(60)	脂肪燃焼 エアロ 大竹 20:15(60)	メガダンス namecchi 20:15(50)	ボディ800 浅野 20:30(45)	エンジョイ エアロ 芳田(美) 20:30(60)
17:00	エンジョイ エアロ 工藤 19:00(60)	BODY400 山本 19:15(45)	FIGHT DO 鈴木 20:15(60)	初めて社交ダンス 高野 20:30(30)	社交ダンス 高野 21:00(45)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)
18:00	ZUMBA 内藤 20:15(60)	ヨガ Ioko 20:15(60)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)
19:00	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)
20:00	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)
21:00	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)
22:00	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)
23:00	フローヨガ 内藤 21:30(30)	FIGHT DO 鈴木 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)	フローヨガ 内藤 21:30(30)

休館日

※ 1時半から夕方6時(最終受付5時半)
キッズパーク営業

※ 1時半から夕方6時(最終受付5時半)
キッズパーク営業

★入会キャンペーン★

新しい一歩を踏み出そう♪
Wゼロの入会キャンペーン!!

- ①入会金 ¥10,800 ⇒ ¥0
- ②初月会費 ⇒ ¥0

キッズスクールも同様の
キャンペーン適用可能です!!

受付期間~4/29(日)まで

#昨日よりも前進
#新しい自分に会いに行こう!!

施設点検日による
休館のお知らせ

以下の日程を施設点検による
休館日とさせていただきます。
ご迷惑おかけ致しますが
よろしくお願い致します。

- 4/7(土)通常営業 10:00~21:00
- 4/8(日)施設点検により休館
- 4/9(月)施設点検により休館
- 4/10(火)施設点検により休館
- 4/11(水)通常営業 10:00~23:00

★体験キャンペーン★

2種類の体験サービスを
ご用意しました!!
初めての方もスタッフサポートで
安心して体験できます♪

- ①ジムの雰囲気味わったり
レッスンを体験してみたい
↓
1週間体験...¥1,000
- ②1ヶ月しっかりとマシントレーニングや
多種多様なレッスンを楽しみたい
↓
1ヶ月モニター...¥1,980

※いずれも当施設が初めての方対象

受付期間~4/29(日)まで

今年はお友達やご家族と
#GYM
#WORK OUT
#ソプラティコにて

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	30~60	■	■	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パッチリ動きます！！
BODY400	45	■	■	格闘技エクササイズを誰でも簡単に楽しめる、初級者向けのクラスです。
BODY800	45	■	■	体の使い方を意識し、しっかりと汗をかきながら、格闘技の動作が楽しめるクラスです。BODY400からのステップアップとして、中級者向けのクラスとなっています。
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していきます。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	45~50	■	■	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。
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	■	■	「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	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	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	30~40	■	■	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。
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。
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！
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。
お腹シェイプ	30	■	■	お腹をメインに筋トレを行い、引き締めしていきます。
BODYきゅっと	30	■	■	体幹をメインに、体のあらゆる部位をキュッと引き締めます。しなやかな体を目指しましょう。
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。
フローヨガ	30~60	■	■	呼吸に合わせて流れるように様々なヨガのポーズをとっていき、よりエクササイズ効果が期待できるクラスとなっております。
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。
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	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プログラムから、内容が変更になったり、新しい時間帯に変更となったものです。



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

時間変更・担当者の変更があった場合に表示しています。

様々なプログラムをご用意しております♪
Let's challenge!!
皆様のご利用を心よりお待ちしております!!

