

2018年8月 SOPRATICO PROGRAM 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) | | ストレッチ 10:15(15) | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 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) | サーキットトレーニング 山本 11:00(30) | リラックスヨガ Yuko 10:45(60) | メガダンス namecchi 10:55(50) | ヨガ 新田 10:30(60) | BODYシェイプ 浅野 11:00(30) | エアロサーキット トレーニング 小野 11:00(60) | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

ほっとヨガ 10:00~(45)

※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。

お盆期間の営業
お盆期間中は以下の通り営業させていただきます。
8/11(土)通常営業10:00~21:00
8/12(日)通常営業10:00~21:00
8/13(月) 休館
8/14(火)短縮営業10:00~21:00
8/15(水)短縮営業10:00~21:00
※20時以降レッスン休講

フリーチケット販売
会員以外の方もご購入可能なフリーチケットを販売します!!
お友達にプレゼントとして、時間外利用料(¥1,290)の代わりにしてもご利用も頂けます♪
★3枚セット...¥4,320 (1枚あたり⇒¥1,440)
★5枚セット...¥6,480 (1枚あたり⇒¥1,080)

夏のソラフェス 2days
今年も夏のソラフェス
開催期間 8/25(土) & 8/26(日) 10:00~18:00
※2日間は短縮営業です。
特別レッスンなど開催予定です!!
詳細は店内POPIにて!!

【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。 |
| 多彩な動きを連動させて脂肪をたっぷり燃焼！楽し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 | 45~50 | ■ | ■ | 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。 |
| 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。 |
| ラテンエクササイズ | 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 | ■ | ■ | 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カ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 | 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！ |
| 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。 |
| 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。 |
| BODYシェイプ | 30 | ■ | ■ | 音楽に合わせて、自重やボール、ダンベル等を使いながら様々な部位を引き絞めていくクラスです。 |
| 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。 |
| リンパマッサージストレッチ | 30~60 | ■ | ■ | リンパの流れを意識しながら呼吸と一緒にストレッチを行います。深い呼吸で全身の血流の流れが改善され、冷え性の方などにオススメです。 |
| 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、ウェーピ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。 |
| 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。

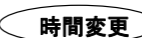
【プログラムの見方について】



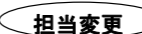
で記入されているものは前月プログラムから、内容が変更になったり、新しい時間帯に変更となったものです。



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・担当者の変更があった場合に表示しています。



担当変更

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

