

2021年3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	
	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)	ラディカルヨガ (映像) 10:15(30)	ストレッチ 10:15(15)		ストレッチ 10:15(15)		ストレッチ 10:15(15)	オキシジェノ (映像) 10:15(30)	映像	映像	映像	映像
11:00			エアロサーキット 峰村 10:30(60)	映像 NE	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 工藤 11:00(45)	ヨガ 新田 10:30(60)	映像	エアロサーキット トレーニング 小野 11:00(60)	映像
12:00	ステップ 工藤 11:00(45)	ボールストレッチ 山本 11:00(30)		X55 (映像) 11:00(45)						映像		オキシジェノ 11:15(45)
13:00	ヨガ CHIAKI 12:00(60)	シェイプアップエアロ 松崎 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 Yoshiko 11:45(60)	HIP HOP YOSSY 11:45(60)	ZUMBA 内藤 12:00(60)	機能改善運動 船木 12:00(45)	バレトン 峰村 11:45(60)	定員制 映像	ピラティス 小野 12:15(45)	映像
14:00	ベリーダンス 島倉 13:15(60)	MARTIAL ONE 山本 13:15(45)		BODY400 吉田 13:15(45)	ZUMBA TONING 内藤 13:00(45)	簡単ピラティス 小野 13:00(60)	動的ストレッチ 内藤 13:15(45)	美尻 Work out 山本 13:15(30)	ベリーダンス 島倉 13:00(60)	映像	MARTIAL ONE 船木 13:15(60)	映像
15:00	オキシジェノ CHIAKI 14:30(45)	メガダンス 14:30(45)	定員制 シェイプアップバーベル 工藤 14:45(30)	ELEVEN 14:15(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)	FIGHT DO 14:15(45)	STRONG Naition 内藤 14:15(60)	映像	定員制 バランスボール 山本 14:30(30)	映像
16:00	美尻 Work out 山本 15:30(30)	X55 15:30(30)	サーキットトレーニング 吉田 15:30(30)	映像	MARTIAL ONE 船木 15:30(45)	ラディカルエアロ 15:30(30)	CIA-mix 船木 15:30(30)	ラディカルヨガ (映像) 15:15(30)	メガダンス 工藤 15:30(60)	映像	定員制	映像
17:00		映像レンタルタイム 16:30(45) フロントでお申し込みください			ボールストレッチ 吉田 16:30(30)	映像レンタルタイム 16:30(45) フロントでお申し込みください	パワーバーベル 山本 16:15(30)	時間変更	MARTIAL ONE 山本 16:45(45)	映像	映像レンタルタイム 16:30(45) フロントでお申し込みください	映像
18:00		映像レンタルタイム 17:30(45) フロントでお申し込みください		キッズスクール ダンス 17:00~18:00 18:10~19:10		映像レンタルタイム 17:30(45) フロントでお申し込みください		キッズスクール ダンス 17:00~18:00 18:10~19:10 19:20~20:20		映像	映像レンタルタイム 17:30(45) フロントでお申し込みください	映像
19:00												
20:00	エンジョイエアロ 工藤 19:00(60)	映像 ラディカルヨガ 19:30(30)	サーキットトレーニング 吉田 19:15(45)		イージーディスコ 大竹 19:00(45)	ボディメイクトレーニング 山本 19:00(45)	週替わりプログラム 芳田(美) 19:15(60)	3/5.19 エアロサーキット 3/12.26 エンジョイエアロ	【定員数変更のお知らせ】	【営業時間】		
21:00	ZUMBA 内藤 20:15(60)	ステップ 工藤 20:15(45)	MARTIAL ONE 船木 20:15(60)	映像	ZUMBA 大竹 20:00(60)	美尻 Work out 山本 20:00(30)	NEW	CIA-mix 船木 20:30~(30)	Aスタジオ 18名	定休日 月曜		
22:00		映像		メガダンス 20:45(30)				ラディカルエアロ 20:45(30)	Bスタジオ 13名	火曜~金曜 10:00~23:00		
23:00		FIGHT DO 21:15(45)	体幹トレーニング 吉田 21:30(20)	定員制 X55 (映像) 21:30(30)	CIA-mix 船木 21:15~(30)	FIGHT DO 21:15(45)	美尻 Work out 山本 21:15(30)	ELEVEN 21:30(30)	【定員制プログラムについて】	土・日・祝日 10:00~21:00		

休館日

【定員制プログラムについて】

- 定員制プログラムは30分前から整理券をジムカウンターにて先着順でお配りします。
- 整理券は10分前より整列開始となっています。お一人様1枚まで。譲渡等は出来かねます。

~定員制プログラム一覧~ プログラム内容の詳細は裏面又は別紙を参照ください。

- パワーバーベル・・・13名
- シェイプアップバーベル・・・13名
- バランスボール・・・10名
- KIMAX・・・5名
- X55・・・7名

