



1月 SOPRATICO PROGRAM TimeSchedule



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
火曜	ジム		ST 10:30(30)	レッグ トレーニング 11:15(30)	ミニボール ストレNGTH 12:00(30)	バランス ボール ストレNGTH 12:45(30)	ダンベル ストレNGTH 13:30(30)	ヨガ 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	青竹 19:15(30)	肩こり 腰痛体操 20:00(30)	レッグ トレーニング 20:45(30)	リラクゼーションST 21:30(30)	ジム	
	スタジオ	撮影	ST 10:30(30)		チューブ ストレNGTH 12:00(30)	ファンクショナル ムーブメント (米田) 12:45(30)	MARTIAL ONE (米田) 13:30(30)	ZUMBA (内田) 14:15(30)	追加撮影レッスン		チアダンススクール (有料) 18:00(60)	アウェアネス フロー (菅原) 19:15(30)	MARTIAL ONE (菅原) 20:00(30)	MARTIAL ONE (菅原) 20:45(30)	週替わり HIIT 21:30(30)	撮影	
	第二スタジオ				小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 12:30(60)						ダンススクール (有料) 18:30(75)		ダンススクール (有料) 20:00(75)				
	プール		小樽市委託事業水泳教室 (有料) 10:30(90)			楽しくスイム (加賀) 12:45(45)		小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール (有料) 15:30(60)	キッズスクール (有料) 16:30(60)		平泳ぎ (櫻野) 19:15(45)	アクアボディ (内田) 20:15(30)		プール	
水曜	ジム		ST 10:30(30)	ミニボール ストレNGTH 11:15(30)	青竹 12:15(30)	肩こり 腰痛体操 13:00(30)	レッグ トレーニング 13:45(30)	リラクゼーションST 14:30(30)	ST 15:15(30)		ST 18:00(30)	ミニボール ストレNGTH 19:15(30)	バランス ボール ストレNGTH 20:00(30)	ダンベル ストレNGTH 20:45(30)	ヨガ 21:30(30)	ジム	
	スタジオ	撮影	登録制 プログラム 10:30(40)	登録制 プログラム 11:20(40)	アウェアネス フロー (菅原) 12:15(30)	楽しくエアロ (渡邊) 13:00(30)	CIA-mix (藤田) 13:45(30)	Core Workouts 14:30(30)		ファイティングスクール (有料) 16:00(60)		HIIT Workouts (藤田) 18:30(30)	MARTIAL ONE (内田) 19:15(30)	MARTIAL ONE (内田) 20:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 20:45(30)	Power Workouts 21:30(30)	撮影
	第二スタジオ		小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 10:00(60)									ダンススクール (有料) 19:15(60)		ダンススクール (有料) 20:30(75)			
	プール		小樽市委託事業水泳教室 (有料) 10:30(90)		バタフライ (大釜) 12:15(30)	初めてスイム& クロール (品田) 13:00(45)		小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール (有料) 15:30(60)	キッズスクール (有料) 16:30(60)		SPマスターズ 19:00(60)			プール	
木曜	ジム		ST 10:30(30)	チェスト トレーニング 11:15(30)	ヨガ 12:00(30)	バランス ボール ストレNGTH 12:45(30)	チューブ ストレNGTH 13:30(30)	ダンベル ストレNGTH 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	筋力 リリース 18:45(20)	チェスト トレーニング 19:15(30)	リラクゼーションST 20:00(30)	青竹 20:45(30)	肩こり 腰痛体操 21:30(30)	ジム
	スタジオ	撮影	ST 10:30(30)		ダンスエアロ (本間) 12:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 12:45(30)	Power Workouts 13:30(30)	MARTIAL ONE (本間) 14:15(30)	追加撮影レッスン		登録制 プログラム 18:15(45)	ダンスエアロ (本間) 19:15(30)	CIA-mix (本間) 20:00(30)	CIA-mix (本間) 20:45(30)	Core Workouts 21:30(30)	撮影	
	第二スタジオ		小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 10:00(60)								ダンススクール (有料) 17:30(75)		ダンススクール (有料) 19:00(75)		ダンススクール (有料) 20:30(75)		
	プール			水慣れスイム (加賀) 11:15(45)	チャレンジスイム (加賀) 12:15(45)	青泳ぎ (内田) 13:15(30)		小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール (有料) 15:30(60)	キッズスクール (有料) 16:30(60)		クロール (永澤) 19:30(30)	平泳ぎ (永澤) 20:15(30)		プール	
金曜	ジム		ST 10:30(30)	チューブ ストレNGTH 11:15(30)	チェスト トレーニング 12:00(30)	リラクゼーションST 12:45(30)	ヨガ 13:30(30)	青竹 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	ボール コンディショニング 18:45(20)	ヨガ 19:15(30)	バランス ボール ストレNGTH 20:00(30)	チューブ ストレNGTH 20:45(30)	ダンベル ストレNGTH 21:30(30)	ジム
	スタジオ	撮影	ST 10:30(30)		D-STEP's (神子田) 12:00(30)	D-STEP's (神子田) 12:45(30)	ヨガ 13:30(30)	L.I.I.T 14:15(30)	追加撮影レッスン			L.I.I.T 18:30(30)	HIIT Strength 19:15(30)	ZUMBA (内田) 20:00(30)	ZUMBA (内田) 20:45(30)	D-STEP's (神子田) 21:30(30)	撮影
	第二スタジオ		小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 10:00(60)				CIA-mix (藤田) 13:30(30)	MARTIAL ONE (米田) 14:15(30)			ダンススクール (有料) 17:30(75)		ダンススクール (有料) 19:00(75)		ダンススクール (有料) 20:30(60)		
	プール		小樽市委託事業水泳教室 (有料) 10:30(90)			マスターズ (加賀) 12:45(60)		小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール (有料) 15:30(60)	キッズスクール (有料) 16:30(60)		クロール (神子田) 19:30(45)	ウォーキング (神子田) 20:30(30)		プール	
土曜	ジム		ST 10:30(30)	バランス ボール ストレNGTH 11:15(30)	リラクゼーションST 12:30(30)	チューブ ストレNGTH 13:15(30)	青竹 14:00(30)	ミニボール ストレNGTH 14:45(30)	ヨガ 15:30(30)	ST 16:15(30)						ジム	
	スタジオ	撮影	ST 10:30(30)		HIIT Workouts (米田) 12:30(30)	MARTIAL ONE (内田) 13:15(30)	Core Workouts 14:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 14:45(30)	チューブ リズム (森) 15:30(30)							撮影	
	第二スタジオ					小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 13:00(60)											
	プール		小樽市委託事業 小学生水泳教室 (無料) 10:00(60)	小樽市委託事業 小学生水泳教室 (無料) 11:00(60)	アクアST (加賀) 12:15(20)	チャレンジスイム (加賀) 12:45(45)										プール	
日曜	ジム		ST 10:30(30)	ダンベル ストレNGTH 11:15(30)	ヨガ 12:30(30)	レッグ トレーニング 13:15(30)	チェスト トレーニング 14:00(30)	青竹 14:45(30)	肩こり 腰痛体操 15:30(30)	ST 16:15(30)						ジム	
	スタジオ	撮影	ST 10:30(30)		アウェアネス フロー (神子田) 12:30(30)	D-STEP's (神子田) 13:15(30)	MARTIAL ONE 14:00(30)	Power Workouts 14:45(30)	ZUMBA 15:30(30)							撮影	
	第二スタジオ		小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 10:30(60)				D-STEP's (神子田) 13:15(30)	BODY400 (神子田) 14:00(30)	ZUMBA (内田) 15:30(30)								
	プール				バタフライ (内田) 13:00(45)	アクアボディ (内田) 14:00(30)										プール	

...撮影レッスン
 ...追加撮影レッスン
 ...映像レッスン
 ...映像レッスン

【プールご利用について】
 毎週木曜日の下記の時間帯のプールは利用を制限させていただきますので予めご了承ください。
15:30 ~ 18:00

【映像・撮影レッスンについて】
ジムエリア定員は20名とさせていただきます、こえる場合はスタッフが誘導致します。
映像レッスン参加の方は、参加者名簿にお名前(フルネーム)の記入をお願い致します。
スタジオ定員は15名とさせていただきます、これまで通り抽選となります。

メインスタジオは映像レッスンに使用するレッスンを撮影させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

追加撮影レッスンの定員は12名です。レッスン内容は週替わりとなり当日ホワイトボードに記載致します。

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	靴	クラス内容
コンディショニング系プログラム					
ST(ストレッチ)	30				全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。
リラクゼーションST	30				ストレッチと瞑想を組み合わせ、疲労回復・睡眠不足解消に効果的なクラスです。
モビライゼーションST	20				全身の筋肉や関節を正しい位置に戻すストレッチです。
筋膜リリース	20				よじれてねじれた筋膜を解きほぐすプログラムです。
ポール・コンディショニング	20				円柱型のポールを使って筋肉の緊張・コリを緩めて身体全体を整えていきます。
肩こり腰痛体操	30				肩と腰の痛み改善や予防を目的としたプログラムです。肩や腰の機能改善をしたい方におススメです。
ヨガ	30				基礎的なヨガのポーズを行い、心と体に向き合い、身体のバランスを整えます。
ストレングス(トレーニング)系プログラム					
チェスト・トレーニング	30				チェスト(胸)をメインに使うトレーニング内容です。
レッグ・トレーニング	30				レッグ(脚)をメインに使うトレーニング内容です。
ミニボール・ストレングス	30				ミニボールを使用し、全身のトレーニングを行い身体を調整していきます。
バランスボール・ストレングス	30				バランスボールを使用し、全身のトレーニングを行い身体を調整していきます。
チューブ・トレーニング	30				チューブの伸縮性を生かして、全身の筋肉を使い身体を整えていきます。
ダンベル・ストレングス	30				軽いダンベルで全身の筋肉を使って身体を整えていきます。
ファンクショナルムーブメント	30				身体のバランスを整え、パフォーマンスを上げていきます。
エンジョイプログラム					
青竹	30				青竹を足裏で踏み、リズムに合わせて動くエクササイズプログラムです。
楽しくエアロ	30				○ エアロビクスの基本動作から少し複雑なコンビネーションを組み合わせて行います。 初中級者向けのクラスとなります。
アウエアネスフロー	30				様々な動きを曲に合わせて流動的にいき、身体を正しい位置に戻します。
D-STEP's	30				○ 1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。
テクニカルエアロ	30				○ エアロビクスの基本的動作から運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう。 上級者向けのクラスとなります。
ダンスエアロ	30				○ エアロビクスの基本的動作とダンス系動作を組み合わせで行う、有酸素プログラムです。
ZUMBA	30				○ 世界中の音楽とダンスムーブメントを融合させた、ラテン色の濃いダンスフィットネスクラスです。
Core Workouts	30				○ コア(体幹)エクササイズです。腹部から臀部、背部の強化・身体機能向上が見込めます。
L.I.I.T	30				○ シンプルで 低強度 なワークをインターバルで行っていくエクササイズです。30分間で各部位と全身を効率よく効果的にトレーニングできます。
MARTIAL ONE	30				○ 格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルな有酸素プログラムです。
Power Workouts	30				○ 音楽に合わせてバーベルエクササイズを繰り返し行います。各部位と全身を効率よくトレーニングできます。
HIIT Workouts	30				○ シンプルで 高強度 なワークをインターバルで行っていくエクササイズです。30分間で各部位と全身を効率よく効果的にトレーニングできます。
HIIT Strength	30				○ バーベルエクササイズをインターバルを入れながら繰り返し行う、 高強度 エクササイズです。30分間で全身を効率よく効果的にトレーニングできます。
C I A-mix	30				○ シンプルでハイインテンシティなエクササイズプログラムです。また、上半身・下半身コンディショニングも行います。
水中プログラム					
アクアST	20				水中特有の浮力、抵抗力を利用してリラクゼーションとストレッチを行います。
ウォーキング	45				水中特有の浮力、抵抗力を利用して様々なウォーキングを行います。
水慣れスイム	45				水泳の基本のみのレッスンとなります。 初心者向けのクラスとなります。
初めてスイム&クロール	45				泳ぎに必要な基本動作からクロールの基礎練習を行うクラスになります。 初心者向けクラスとなります。
楽しくスイム	45				様々な泳ぎ方で泳いでいくクラスになります。 初中級者向けクラスとなります。
クロール	30				クロールの基礎練習を中心に行います。クロール泳げるようになりたい方、これから覚えたい方におすすです。
平泳ぎ	30				平泳ぎの基礎練習を中心に行います。平泳ぎが苦手な方におすすです。
バタフライ	30・45				バタフライの基礎練習を中心に行います。バタフライが苦手な方におすすです。
アクアボディ	30				格闘技の動作を水中の中で音楽に合わせて行う、有酸素プログラムです。
チャレンジスイム	45				4泳法を様々な泳法で泳ぐクラスです。泳ぎが得意になってきた方におすすです。 中級者向けのクラスとなります。
マスターズ	60				4泳法を様々なメニューで泳ぐクラスです。1200m~1600mの距離を泳ぎます。 上級者向けのクラスとなります。
SPマスターズ	60				4泳法を様々なメニューで泳ぐ上級者向けのクラスです。 上級者向けのクラスとなります。

レッスンご参加のお客様へ

- ・ **使用道具等はスタッフが準備致しますので、レッスン時間になりましたら定位置でお待ち下さい。**
- ・ **レッスン開始から10分以降のご参加は安全上の為、ご遠慮いただく場合がございます。**
- ・ **コロナ感染予防対策の為、施設内に設置されている冷水機はご使用になれませんので、ご自身でご持参ください。**
- ・ **抽選時やレッスン待ち時間では間隔をあげ、必要以上の対面でのご会話はご遠慮ください。**
- ・ **育成コース実施に伴い、毎週火曜~土曜日(平日17時半~・土曜14時半~)レーンを1ヶ所使用する場合があります。その際は、予め別途ご案内掲示致しますのでご協力の程、よろしくお願い致します。**

【スタジオ利用制限について】

レッスン参加者はレッスン開始10分前に

抽選にて決めさせていただきます。

参加希望者は参加名簿への記入お願い致します。

(定員は15名とさせていただきます。)

※参加名簿の記入は、ご本人様のみでの記入で、同レッスン並んでいる場合はお一人様一枠のみでお願い致します。

【YouTube配信のお知らせ】

レッスン動画やさまざまな企画動画を配信

しております！是非ご視聴下さい！！

「アフローちゃんねる」と検索し、チャンネル登録

お願い致します。



右のQRコードを読み取って下さい→