



# 4月 SOPRATICO PROGRAM TimeSchedule



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
火曜	ジム	ST 10:25 (30)	チューブトレーニング (米田) 11:00(30)	バランスボール (米田) 11:40(45)		ボール (竹中) 13:55(40)			ST 18:00 (30)	ボール ST (米田) 18:35(30)					ジム
	スタジオ	ベーシックヨガ (下佐) 10:30(60)		フローヨガ (下佐) 11:45(60)	エアロ&ダンベルEX (向井) 13:00(60)		健美操 (竹中) 14:45(75)		チアダンススクール (有料) 18:00(60)		OXIGENO (菅原) 19:15(60)	MARTIAL ONE (菅原) 20:30(60)	HITT Workouts (菅原) 21:45(30)		スタジオ
	第二スタジオ		社交ダンス (渡辺) 11:00(60)			社交ダンス (有料) 14:00(60)			ダンススクール (有料) 17:30(75)		ダンススクール (有料) 19:30(120)				第二スタジオ
	プール	小樽市委託事業水泳教室 (有料) 10:30(90)			初めてスイム (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)	育成コース (有料) 17:30(60)		クロール (米田) 19:30(45)	初めてスイム (米田) 20:25(30)			プール
水曜	ジム	ST 10:25 (30)	30分間ダイエット (渡邊) 11:00(30)	ボールST (渡邊) 11:35(30)					ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ	ST 映像 10:25(30)	OXIGENO (菅原) 11:00(45)	フラダンス (ナニレフア高橋) 12:00(60)	ヨガ (ヨガライフスクール田中) 13:15(60)	HITT Workouts (藤田) 14:30(30)	ファイティングスクール (有料) 16:00(60)		肩こり腰痛体操 (秋山) 18:35(30)	FIGHTDO (内田) 19:15(60)	CIA-mix (本間) 20:30(50)	ケアST 21:30(30)		スタジオ	
	第二スタジオ									ダンススクール (有料) 19:00(75)	ダンススクール (有料) 20:30(60)			第二スタジオ	
	プール	小樽市委託事業水泳教室 (有料) 10:30(90)		クロール (秋山) 12:15(30)	背泳ぎ (秋山) 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)	育成コース (有料) 17:30(60)		SPマスターズ 19:00(60)			プール	
木曜	ジム	ST 10:25 (30)	肩こり腰痛体操 (藤田) 11:00(30)	30分間ダイエット (藤田) 11:35(30)					ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ		ズンバ (松田) 11:00(45)	MARTIAL ONE (本間) 12:00(45)	楽しくエアロ (本間) 13:00(45)	肩こり腰痛体操 (秋山) 14:00(45)			JAZZ-D (マインド満藤) 18:15(60)	MEGADANZ (川口) 19:30(60)	シェイプステップ (本間) (定員25名) 20:45(45)	ケアST 21:45(30)		スタジオ	
	第二スタジオ								ダンススクール (有料) 17:30(60)	ダンススクール (有料) 19:00(60)	ダンススクール (有料) 20:15(60)			第二スタジオ	
	プール		アクアエクササイズ (加賀) 11:50(30)	水慣れスイム (加賀) 12:30(20)	トータルスイム (加賀) 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)	育成コース (有料) 17:30(120)					プール	
金曜	ジム	ST 10:25 (30)							ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ	ST 映像 10:25(30)	MEGADANZ (川口) 11:00(45)	D-STEP's (神子田) 12:00(45)	シェイプステップ (本間) (定員25名) 13:00(45)	にこにこエアロ (石原) 14:00(60)			ヨガ (梶) 18:00(60)	エアロ (小野寺) 19:15(60)	MARTIAL ONE (本間) 20:30(60)	D-STEP's (神子田) 21:45(45)		スタジオ	
	第二スタジオ			太極拳 (沖野) 11:50(50)	太極剣 (沖野) 12:50(45)	気功 (沖野) 13:45(60)			ダンススクール (有料) 17:45(60)	ダンススクール (有料) 19:00(75)	ダンススクール (有料) 20:30(60)			第二スタジオ	
	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)	育成コース (有料) 17:30(60)		クロール (秋山) 19:30(30)	背泳ぎ (秋山) 20:10(45)		プール	
土曜	ジム	ST 10:25 (30)	トータルトレーニング (米田) 11:00(30)	ボールST (米田) 11:35(30)											ジム
	スタジオ				HITT Workouts (米田) 12:30(30)	FIGHTDO (内田) 13:15(60)	ダンスエアロ (石原) 14:30(60)	にこにこステップ (石原) (定員25名) 15:45(45)	丹田エクササイズ (神) 16:45(60)					スタジオ	
	第二スタジオ													第二スタジオ	
	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)		育成コース (有料) 14:30(120)							プール	
日曜	ジム	ST 10:25 (30)	30分間ダイエット (秋山) 11:00(30)	肩こり腰痛体操 (秋山) 11:35(45)					ST 17:00 (30)						ジム
	スタジオ				OXIGENO (内田) 12:30(60)	MEGADANZ (川口) 13:45(60)	MARTIAL ONE (川口) 15:00(45)	CIA-mix (本間) 16:00(50)						スタジオ	
	第二スタジオ													第二スタジオ	
	プール					初めてバタフライ (内田) 13:45(45)	チャレンジスイム (内田) 14:40(45)							プール	

**【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頂きますので予めご了承ください。  
**15:30 ~ 18:30**

**【ファミリースポーツDAY】**  
 会員のご家族はプールとお風呂を650円でご利用頂けます。(日曜日) 利用時間 10:00 ~ 13:00  
 ※3歳未満の方のご利用はご遠慮ください。

