



# 10-11-12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)	FIGHTDO (菅原) 20:30(60)	Core Workout 30 (菅原) 21:45(30)			スタジオ
	第二スタジオ			社交ダンス (渡辺) 11:45(60)		社交ダンス (有料) 14:00(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		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)		初めてスイム (米田) 19:30(30)	クロール (米田) 20:10(45)			プール
水曜	ジム	ST 10:25 (30)	肩こり 腰痛体操 (藤田祐) 11:00(30)	30分間 ダイエット (藤田祐) 11:35(30)					ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ	ST 映像 10:25(30)	ゆるゆるリンパケア (菅原) 11:00(45)	フラダンス (ナニレフア中明) 12:00(60)	ヨガ (ヨガライフスクール村上) 13:15(60)	Core Workout 30 (藤田祐) 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 (米田) 18:00(45)	MARTIAL ONE (内田) 19:00(60)	CIA-mix (菅原) 20:15(50)	トータルストレッチ (米田) 21:20(45)			スタジオ
	第二スタジオ	シニアからだづくり教室 (登録制) 10:00(60)						ダンススクール (有料) 16:30(60)	ダンススクール (有料) 17:45(60)	ダンススクール (有料) 19:00(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)	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		ズンバ (松田) 10:30(45)	MEGADANZ (川口) 11:30(45)	MARTIAL ONE (本間) 12:30(45)	楽しくエアロ (本間) 13:30(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)	肩こり腰痛体操 (本間) 21:45(45)			スタジオ
	第二スタジオ	シニアからだづくり教室 (登録制) 10:00(60)							ダンススクール (有料) 17:30(60)	ダンススクール (有料) 18:45(60)	ダンススクール (有料) 20:00(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)	クロール (秋山) 19:45(30)	背泳ぎ (秋山) 20:30(45)			プール
金曜	ジム	ST 10:25 (30)	青竹 & スロートレーニング (神子田) 11:00(45)					肩こり腰痛体操 (米田) 15:00(45)	ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ	ST 映像 10:25(30)	OXIGENO (菅原) 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)			OXIGENO (菅原) 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	シニアからだづくり教室 (登録制) 10:00(60)		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(60)	ダンススクール (有料) 20:15(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)		初めてバタフライ (内田) 19:00(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(45)	ボール ST (米田) 11:50(30)											ジム
	スタジオ				Core Workout 30 (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)	バランスボール (内田) 11:00(45)	肩こり 腰痛体操 (秋山) 12:00(30)					ST 17:15 (30)						ジム
	スタジオ				OXIGENO (内田) 12:45(60)	MEGADANZ (川口) 14:00(60)	MARTIAL ONE (川口) 15:15(45)	CIA-mix (本間) 16:15(50)							スタジオ
	第二スタジオ		シニアからだづくり教室 (登録制) 10:30(60)												第二スタジオ
	プール					週替わり レッスン 14:00(45)									プール

**【プール週替わりレッスン】**  
 毎週日曜日、14:00～(45)の  
 プログラムは週替わりレッスンと  
 させていただきます。  
 詳細は館内掲示板、ホームページを  
 ご確認ください。

**【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。

# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	靴	クラス内容
<b>エアロビクス、ボクササイズ、などの脂肪燃焼系プログラム</b>					
楽しくエアロ	45				○ エアロビクスの基本動作からシンプル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。
エアロ&ダンベルEX	60				○ エアロビクスの基本動作からシンプルなコンビネーションの組み合わせ、後半にダンベルを使いトレーニングを行います。
エアロ	60				○ エアロビクスの基本動作から複雑なコンビネーションまで組み合わせたクラスです。中上級向けになります。
ダンスエアロ	60				○ エアロビクスの基本的な動作にダンスの要素を取り入れ、エアロビクスとダンスを組み合わせたクラスです。
シェイプステップ	45				○ ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に易しく、シェイプアップができます。 <b>(定員25名)</b>
にこにこステップ	45				○ シンプルなステップを組み合わせたクラスです。初めての方でも安心して参加できます。 <b>(定員25名)</b>
にこにこエアロ	60				○ シンプルなコンビネーションから複雑なコンビネーションまで組み合わせたクラスです。中上級者向けになります。
MARTIAL ONE	45・60				○ 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。
 FIGHTDO	60				○ あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。
C I A-mix	50				○ 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。
<b>ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪</b>					
社交ダンス	60				○ 社交ダンスをより美しく踊ることを目的としたクラス。はじめての方から経験のある方まで幅広く楽しめます。
フラダンス	60				○ ハワイの伝統舞踊です。ゆっくりとした動作でハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
 MEGADANZ	45・60				○ ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたワールドダンスプログラムです。
ズンバ	45				○ 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。
D-STEP's	45				○ 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。
JAZZ-D	60				○ ジャズダンスの動きをマスターし、楽しく踊りましょう。柔軟性も向上します。
<b>初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム</b>					
30分間ダイエット	30				有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたダイエットプログラムです。
肩こり腰痛体操	30・45				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。
丹田エクササイズ	60				呼吸と同時に武道のような動きで全身を引き締めるクラスです。
青竹&スロートレーニング	45				青竹踏みながら、リズムに合わせて様々な動きを行います。また後半には簡単なトレーニングを行います。
チューブトレーニング	30				チューブの伸縮性を生かして、全身の筋肉を鍛えています。
ボールST	30				半円柱型のボールを使って筋肉の緊張・コリを緩めて体の歪みを改善します。
トータルストレッチ	45				全身の筋力向上のため全身の筋力トレーニングを行います。特にお腹や腕・脚などが気になる方におススメです。
ボール	40				直径50cm以上の大きなボールを使って筋力トレーニング、リズム遊び、ストレッチ、身体調整を行います。
バランスボール	45				バランスボールを使用し、筋力トレーニングや身体の調整を行います。
Core Workouts 30	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。
<b>心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム</b>					
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。
ゆるゆるリンパケア	45				アゴの関節運動を利用して口腔から身体は全体をゆるめ、リンパを流れ易く循環障害を改善します。
トータルストレッチ	45				静的・動的ストレッチを取り入れて全身のケアを行います。
健美操	75				心地よい音楽に合わせて身体を動かします。呼吸とともにいき、心身のバランスを整えます。
氣功	60				その名のとおり気を感じ、身体と会話し、精神を開放するクラスです。気の流れを感じましょう。
太極拳	50				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。
太極剣	45				剣を用いて動きます。太極拳に慣れた方にお勧めします。
ベーシックヨガ	60				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。
フローヨガ	60				呼吸の流れを大切にしながら、テンポよく流れるようにポーズを行い代謝をあげていきます。
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。
 OXIGENO	45・60				ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニングプログラムです。全身の引き締め効果や筋バランス向上効果も望めるクラスです。
<b>終わった後が心地良い 水中プログラム</b>					
アクアストレッチ	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	30				水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なバリエーションで歩きます。足や腰が痛い方にお勧めします。
アクアエクササイズ	30				音楽に合わせて水の抵抗を利用し、全身を十分に動かして頂きます。
水慣れスイム	20				水泳の基本のみのレッスンとなります。 <b>初心者向けのクラスになります。</b>
初めてスイム	30・45				泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。パタ足の練習が基本となります。これから泳ぎを始める方へおすすすめです。
クロール	30・45				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すめです。
背泳ぎ	45				背泳ぎの基礎練習を中心に行います。これから背泳ぎを覚えたい方におすすすめです。
初めてバタフライ	45				バタフライの基礎練習を中心に行うクラスです。これからバタフライを泳げるようになりたい方におすすすめです。
トータルスイム	45				4泳法を基本として決められたメニューとタイムで泳ぐレッスンです。 <b>中上級者向けのレッスンとなります。</b>
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すめです。 <b>中級者向けのクラスとなります。</b>
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。 <b>上級者向けのクラスとなります。</b>
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。 <b>上級者向けのクラスとなります。</b>

## レッスンご参加のお客様へ

- ・ 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。  
お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている冷水機をご利用ください。
- ・ 運動強度の高いレッスンにつきましては、水分補給の準備をお願い致します。

## 【プログラムの見方について】

赤文字記入の箇所は前月のスケジュールからプログラム内容や時間帯が変更となっているものです。

色がついている『各種スクール、水泳教室、シニアからだづくり教室』では別途料金がかかります。  
ご希望の際はフロントまでお申し付け下さい。

## 【プールご利用制限について】

毎週木曜日下記の時間帯のプールは、ご利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

**15:30～18:30**

## 【週替わりレッスン】

毎週日曜日、下記の時間帯のプールレッスンは、週替わりレッスンとさせていただきます。詳細は館内掲示板、ホームページをご確認ください。

**毎週日曜日 14:00～(45)**

