






4・5・6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)	肩こり腰痛体操 (藤田祐) 11:00(45)	30分間 ダイエット (藤田祐) 11:50(30)		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)							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) 20:15(45)			プール
水曜	ジム	ST 10:25 (30)	トータルトレーニング (千葉) 11:00(45)						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 (ナニレフア高橋) 12:00(60)	ヨガ (ヨガライフスクール村上) 13:15(60)	FIGHTDO (菅原) 14:30(45)	ファイティングスクール (有料) 16:00(60)		肩こり腰痛体操 (渡邊) 18:00(45)	MARTIAL ONE (内田) 19:00(60)	CIA-mix (本間) 20:15(50)	ゆるゆるリンパケア (菅原) 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)	ウォーキング (千葉) 12:15(30)	クロール (千葉) 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)	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)		ST 14:30 (30)			ST 18:00 (30)						ジム
	スタジオ		おはようステップ (松田) (定員25名) 10:30(45)	MEGADANZ (川口) 11:30(45)	MARTIAL ONE (本間) 12:30(45)	かんたんエアロ (本間) 13:30(45)			JAZZ-D (マインド満藤) 18:15(60)	MEGADANZ (川口) 19:30(60)	かんたんエアロ (本間) 20:45(45)	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)		社交ダンス (有料) 12:00(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) 12:15(30)	初めて浮き泳ぎ 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)		初めてスイム&クロール (神子田) 19:45(45)	ウォーキング (神子田) 20:45(30)			プール
金曜	ジム	ST 10:25 (30)	30分間 ダイエット (渡邊) 11:00(30)	ボール ST (米田) 11:35(30)		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)	体幹トレーニング (藤田冬) 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 (川口) 20:30(60)	CIA-mix (菅原) 21:45(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) 10:00(60)		太極拳 (沖野) 11:50(50)	太極剣 (沖野) 12:50(45)	氣功 (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 (川村) 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・バタフライ (内田) 19:15(45)	トータルスイム 800 (内田) 20:15(45)	ターン (内田) 21:15(20)		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) 12:00(30)											ジム
	スタジオ				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								ダンススクール (有料) 18:00(60)						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 (藤田冬) 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 (本間) 15:15(45)	CIA-mix (川口) 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			チャレンジ 平泳ぎ・クロール (川口) 12:30(45)											プール

【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

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	靴	クラス内容
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					
かんたんエアロ	45				○ エアロビクスの基本動作を中心に行い、シンプルなコンビネーションへつなげていくクラスです。エアロビクスが初めての方におススメです。
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。
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。(定員25名)
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。(定員25名)
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	45・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。
CIA-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。
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪					
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、ストリップ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。
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。
初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム					
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。
NEW 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きます。
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。
骨盤EX	45				骨盤まわりのトレーニングを中心に行うクラスです。
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ないます。
体幹トレーニング	45				体幹を中心にトレーニングするプログラムです。
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。
心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム					
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。
リラクゼーションストレッチ	45				心と体の緊張を解きほぐし、体のすみずみまで丁寧にストレッチをします。
NEW 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、リンパを流れ易くし循環障害を改善します。
健美操	75				心地よい音楽に合わせて身体を動かします。呼吸とともにいい、心身のバランスを整えます。
氣功	60				その名のとおりに気を感じ、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、精神の安定と身体のバランスを整えます。
ウェイクアップヨガ	60				深い呼吸と共に身体全体を気持ちよく伸ばす朝の目覚めに最適なプログラムです。
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。
終わった後が心地良い 水中プログラム					
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。
初めて浮き浮きスイム	45				初めてお水に入る方からクロールの呼吸前までと背中で浮いて立てるまでを目指します。
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	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。
平泳ぎ	45				平泳ぎを中心に行います。平泳ぎが苦手な方におススメです。
平泳ぎ・クロール	45				平泳ぎとクロールを中心的に行うプログラムです。
パタフライ	45				基礎練習を中心に行うプログラムです。パタフライが苦手な方にもおススメです。
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。
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。

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頂きます。予めご了承ください。

15:30～18:30


RADICAL
FITNESS

