



1・2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)	ヒップアップ EX (久保田) 11:00(30)	チューブ トレーニング (久保田) 11:35(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)	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)	シニアからだづくり教室 (登録制) 12:30(60)						ダンススクール (有料) 18:00(75)	ダンススクール (有料) 19:30(75)						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(30)	ウォーキング (久保田) 20:15(45)				プール
水曜	ジム	ST 10:25 (30)	体幹 トレーニング (平岡) 11:00(30)	ウエスト シェイプアップ (平岡) 11:35(30)					ST 18:00 (30)							ジム	
	スタジオ		フラダンス (ナニレフア高橋) 11:00(60)	OXIGENO (菅原) 12:15(45)	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)		Core Workout30 (米田) 18:35(30)	FIGHTDO (内田) 19:15(60)	MEGADANZ (本間) 20:30(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) 19:00(60)	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 (内田) 12:15(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)	体幹 トレーニング (尾山) 18:35(30)						ジム	
	スタジオ		ズンバ (松田) 11:00(45)	MEGADANZ (本間) 12:00(45)	MARTIAL ONE (本間) 13:00(45)	かんたんエアロ (尾山) 14:00(45)				JAZZ-D (マインド満藤) 18:15(60)	MEGADANZ (川口) 19:30(60)	CIA-mix (本間) 20:45(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)							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) 11:30(30)	水慣れ スイム (加賀) 12:15(30)	4泳法キック& 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)			アクア エクササイズ (平岡) 20:15(30)				プール
プール2						小樽市委託事業 小学生水泳教室 (無料) 16:00(60)	小樽市委託事業 小学生水泳教室 (無料) 17:00(60)									プール2	
金曜	ジム	ST 10:25 (30)	バランスボール (米田) 11:00(45)	ボールST (米田) 11:55(30)					ST 18:00 (30)							ジム	
	スタジオ			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 (川口) 20:30(45)	D-STEP's (神子田) 21:30(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) 20:30(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 (神子田) 20:15(45)					プール
土曜	ジム	ST 10:25 (30)	30分間 ダイエット (尾山) 11:00(30)	ボールST (尾山) 11:40(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			ダンススクール (有料) 11:00(60)		シニアからだづくり教室 (登録制) 13:00(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)						ST 17:45 (30)							ジム	
	スタジオ				OXIGENO (内田) 12:15(60)	MEGADANZ (川口) 13:30(60)	MARTIAL ONE (川口) 14:45(45)	CIA-mix (本間) 15:45(50)	楽しくエアロ (本間) 16:45(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) 10:30(60)														第二スタジオ
	プール					初めてバタフライ (内田) 13:30(45)	チャレンジスイム (内田) 14:30(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。

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。初級者向けのクラスとなります。
楽しくエアロ	45				○ 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。
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。 (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	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。
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、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。踊りが苦手な方にもおススメなプログラムです。
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。
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				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。
ウエストシェイプ	30				おなかのまわりを中心にエクササイズを行います。お腹まわりやウエストを引き締めたい方におススメです。
ヒップアップEX	30				おしりまわりを中心にエクササイズを行います。ヒップアップをしたい方におススメです。
体幹トレーニング	30				おなかまわりを中心に鍛えていきます。体幹まわりを強化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。
スロートレーニング	45				ダンベルや自重を使った簡単エクササイズ。気になる部分をシェイプしましょう。
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。
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。
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新しいエクササイズです。1曲ごとにテーマがあり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。
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。
ケアST(ストレッチ)	30				全身の筋肉を伸ばし、身体のケアや疲労回復に効果的なクラスです。運動後のリカバリーにおすすめです。
青竹	30				簡単なリズムに合わせてステップを行い、足裏のツボを刺激し全身の血行を促進します。
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。
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。
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。
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。膝や腰に不安のある方におすすめです。
水慣れスイム	30				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になります。
初めてスイム	45				泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。バ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めです。
4泳法キック&スイム	45				4泳法のキックの練習を中心に4泳法を泳ぎます。4泳法のキックをマスターしたい方におすすめです。
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めです。
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めです。 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

- ・ 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

