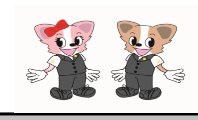
7･8･9月 SOPRATICO PROGRAM TimeSchedule



火曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / バランスボール ストレングス 11:30(30) / 肩こり 腰痛体操 12:30(30) / ST 13:30(30) / ST 14:30(30) / ST 15:15(30) / ST 16:00(30) / ST 17:00(30) / ST 18:00(30) / 筋膜 リリース 18:45(20) / レッグ トレーニング 19:15(30) / 青竹 20:15(30)
スタジオ	シェイプエアロ 松岡 10:30～11:15 / テクニカルエアロ 松岡 11:30～12:15 / ボディパンプ 米田 12:30～13:15 / MARTIAL ONE 米田 13:30～14:15 / アクティブコア 14:30～15:00 / 有料レッスン 15:15～16:15 / チアダンススクール 有料 16:50～17:50 / チアダンススクール 有料 18:00～19:00 / K-POP PARTY 本間 19:15～20:00 / MARTIAL ONE 米田 20:15～21:00 / ボディパンプ 米田 21:15～22:00
第二スタジオ	シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 / CIA-mix 船木 12:30～13:15 / サプルネス 森(淳) 13:30～14:15 / 社交ダンス 清水 14:30～15:15 / ダンススクール 有料 18:30～19:45 / ダンススクール 有料 20:00～21:15
プール	小樽市委託事業水泳教室 有料 10:30～12:00 / 楽しくスイム 加賀 13:00～13:45 / 小樽市委託事業水中体操 有料 14:00～15:00
プール2	キッズスイミング初級 有料 15:30～16:30 / キッズスイミング中級 有料 16:30～17:30 / キッズスイミング上級 有料 17:30～18:30 / キッズスイミング選手コース 有料 18:30～20:30

水曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / レッグ トレーニング 11:30(30) / ヨガ 12:30(30) / ST 13:30(30) / ST 14:30(30) / ST 15:15(30) / ST 16:00(30) / ST 17:00(30) / ST 17:45(30) / ボール コンディション 18:30(20) / バランスボール ストレングス 19:00(30) / ヨガ 19:45(30)
スタジオ	フラダンス ナニレフア高橋 10:30～11:30 / ツールビクス 松橋 11:45～12:30 / ステップ 渡邊 12:45～13:30 / K-POP PARTY 本間 13:45～14:30 / 機能改善エクササイズ 佐々木 14:45～15:30 / MEGADANZ 本間 17:45～18:30 / HIIT Workouts 森(淳) 18:45～19:15 / ボディパンプ 米田 19:30～20:15 / ステップ 渡邊 20:30～21:15 / ボディコンバット 本間 21:30～22:15
第二スタジオ	かんたんエアロ 渡邊 11:45～12:30 / シニアからだづくり教室 登録制 13:00～14:00 / ダンススクール 有料 18:00～19:00 / ダンススクール 有料 19:15～20:30 / パワーヨガ 佐々木 20:35～21:20
プール	小樽市委託事業水泳教室 有料 10:30～12:00 / スイムアラカルト 加賀 12:15～13:00 / アクアエクササイズ 森(淳) 13:15～13:45 / 小樽市委託事業水中体操 有料 14:00～15:00 / マスターズ 18:30(60)
プール2	キッズスイミング初級 有料 15:30～16:30 / キッズスイミング中級 有料 16:30～17:30 / キッズスイミング上級 有料 17:30～18:30 / キッズスイミング選手コース 有料 18:30～20:30

木曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / ミニボール ストレングス 11:30(30) / 青竹 12:30(30) / ST 13:30(30) / ST 14:30(30) / ST 15:15(30) / ST 16:00(30) / ST 17:00(30) / ST 18:00(30) / ボール コンディション 18:45(20) / 青竹 19:15(30) / レッグ トレーニング 20:00(30)
スタジオ	ボディバランス 俊樹 10:30～11:15 / ボディコンバット 俊樹 11:30～12:15 / ユーバウンド 俊樹 12:30～13:15 / MEGADANZ 本間 13:30～14:15 / ボディパンプ 米田 14:30～15:15 / ジャズファンク マインド満藤 18:00～18:45 / ボディコンバット 遠藤 19:00～19:45 / CLUB JAM PARTY 菅原 20:00～20:45 / CIA-mix/MARTIAL ONE 菅原 21:00～21:45
第二スタジオ	シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 / テクニカルエアロ 渡邊 11:30～12:15 / CLUB JAM PARTY 菅原 12:30～13:15 / ファインディングフロー 菅原 13:30～14:15 / ダンススクール 有料 18:30～19:45 / ダンススクール 有料 20:00～21:15
プール	小樽市委託事業水中体操 有料 10:00～11:00 / 水慣れスイム 加賀 11:45～12:30 / アクアエクササイズ 加賀 12:45～13:05 / ミックススイム 加賀 13:15～14:00 / 小樽市委託事業小学生水泳教室 無料 16:00～17:00 / 小樽市委託事業小学生水泳教室 無料 17:00～18:00
プール2	キッズスイミング初級 有料 15:30～16:30 / キッズスイミング中級 有料 16:30～17:30 / キッズスイミング上級 有料 17:30～18:30 / キッズスイミング選手コース 有料 18:30～20:30

金曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / ヨガ 11:30(30) / ダンベル ストレングス 12:30(30) / ST 13:30(30) / ST 14:30(30) / ST 15:15(30) / ST 16:00(30) / ST 16:45(30) / ST 17:45(30) / 筋膜 リリース 18:25(20) / ミニボール ストレングス 19:00(30) / ダンベル ストレングス 19:45(30)
スタジオ	シェイプエアロ 三浦 10:30～11:15 / ヨガ 三浦 11:30～12:15 / D-STEP's 神子田 12:30～13:15 / ボディコンバット 本間 13:30～14:15 / トップライド 神子田 14:30～15:15 / パワーヨガ 佐々木 17:45～18:30 / HIIT Workouts 18:50～19:20 / MEGADANZ 本間 19:30～20:15 / MARTIAL ONE 森(淳) 20:30～21:15 / D-STEP`s 神子田 21:30～22:15
第二スタジオ	シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 / 有料レッスン 13:30～14:15 / ボディバランス 高橋 14:30～15:15 / 社交ダンス 清水 18:00～18:45 / ダンススクール 有料 19:00～20:15 / ボディバランス 高橋 20:30～21:15
プール	小樽市委託事業水泳教室 有料 10:30～12:00 / マスターズ 加賀 12:45～13:45 / 小樽市委託事業水中体操 有料 14:00～15:00
プール2	キッズスイミング初級 有料 15:30～16:30 / キッズスイミング中級 有料 16:30～17:30 / キッズスイミング上級 有料 17:30～18:30 / キッズスイミング選手コース 有料 18:30～20:30

土曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / 青竹 11:30(30) / ヨガ 12:30(30) / バランスボール ストレングス 13:15(30) / レッグ トレーニング 14:15(30) / 肩こり 腰痛体操 15:15(30) / ST 16:00(30) / ST 16:45(30) / ST 17:30(30)
スタジオ	HIIT Workouts 米田 12:30～13:00 / MARTIAL ONE 米田 13:15～14:00 / ボディパンプ 米田 14:15～15:00
第二スタジオ	シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 / テクニカルエアロ 渡邊 12:15～13:00 / 機能改善エクササイズ 佐々木 13:15～14:00
プール	小樽市委託事業小学生水泳教室 無料 10:00～11:00 / 小樽市委託事業小学生水泳教室 無料 11:00～12:00 / アクアST 加賀 12:30～12:50 / チャレンジスイム 加賀 13:00～13:45
プール2	キッズスイミング初級 有料 10:30～11:30 / キッズスイミング中級 有料 11:30～12:30 / キッズスイミング上級 有料 12:30～13:30 / キッズスイミング初級／中級 有料 13:30～14:30

日曜

場所	プログラム
ジム	ST 10:30(30) / ダンベル ストレングス 11:45(30) / 肩こり 腰痛体操 12:45(30) / ヨガ 13:45(30) / 青竹 14:45(30) / ST 15:30(30) / ST 16:30(30) / ST 17:30(30)
スタジオ	K-POP PARTY 本間 10:45～11:30 / ステップ 杉浦 11:45～12:30 / MEGADANZ 本間 12:45～13:30 / CIA-mix 森 13:45～14:30 / トップライド 神子田 14:45～15:30
第二スタジオ	ヨガ 高橋 10:45～11:30 / D-STEP`s 神子田 11:45～12:30 / ボディコンバット 遠藤 12:45～13:30 / MARTIAL ONE 森 14:45～15:30
プール	キッズスイミング選手コース 有料 15:30～17:30

【ファミリースポーツDAY】

- 土日祝を下記の時間でプール利用ができます。
  土曜日12:00～20:00 日祝10:00～20:00
- プール料金
  会員同伴 660円 会員同伴外 880円
- 3歳未満は無料、プール内のおむつ着用はできません。
- 会員同伴のみ1320円で温浴をご利用できます。
- 小樽市公衆浴場法に則り7歳以上の混浴はできませんのでご遠慮下さい。
- その他詳しい詳細はメインフロントまでお願い致します。