# 5.6月 SOPRATICO PROGRAM TimeSchedule

## 火曜

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | サブルネス 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

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 | | 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

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ボディコンバット 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 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 | | K-POP PARTY 本間 21:30～22:15 |
| 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

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | 社交ダンス 清水 18:00～18:45 | 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 | ヨガ 高橋 14:30～15:15 | | | ダンススクール 有料 17:30～18:45 | | ダンススクール 有料 19:00～20:15 | | ボディバランス 高橋 20:35～21:20 | |
| 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

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | トップライド 神子田 13:45～14:30 | MARTIAL ONE 森(淳) 14:45～15:30 | | | | | | | | |
| 第二スタジオ | シニアからだづくり教室 登録制 10:00～11:00 | | D-STEP`s 神子田 11:45～12:30 | ボディコンバット 遠藤 12:45～13:30 | | ボディバランス 高橋 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。