



3月 SOPRATICO PROGRAM TimeSchedule



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
火曜	ジム		ST 10:30(30)	レッグ トレーニング 11:15(30)	ミニボール ストレngthス 12:00(30)	バランス ボール ストレngthス 12:45(30)	ダンベル ストレngthス 13:30(30)	ヨガ 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	ボール コンディショニング 18:45(20)	青竹 19:15(30)	肩こり 腰痛体操 20:00(30)	レッグ トレーニング 20:45(30)	リラクゼーションST 21:30(30)	ジム
	スタジオ	🎥	ST 10:30(30)		チューブ ストレngthス 12:00(30)	ファンクショナル ムーブメント 12:45(30)	MARTIAL ONE (米田) 13:30(30)	ZUMBA (内田) 14:15(30)	追加撮影レッスン		チアダンススクール (有料) 18:00(60)	アウェアネス フロー (菅原) 19:15(30)	MARTIAL ONE (菅原) 20:00(30)	MARTIAL ONE (菅原) 20:45(30)	週替わり HIIT 21:30(30)	🎥	スタジオ
	第二スタジオ													ダンススクール (有料) 20:00(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)	登録制プログラム (有料) 12:00(60)	楽しくスイム (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)		登録制プログラム (有料) 18:00(60)	平泳ぎ (櫻野) 19:15(45)	アクアボディ (内田) 20:15(30)				プール
水曜	ジム		ST 10:30(30)	ミニボール ストレngthス 11:15(30)	青竹 12:15(30)	肩こり 腰痛体操 13:00(30)	レッグ トレーニング 13:45(30)	リラクゼーションST 14:30(30)	ST 15:15(30)		ST 18:00(30)	モビリティ セッション ST 18:45(20)	ミニボール ストレngthス 19:15(30)	バランス ボール ストレngthス 20:00(30)	ダンベル ストレngthス 20:45(30)	ヨガ 21:30(30)	ジム
	スタジオ	🎥	登録制プログラム 10:30(40)	登録制プログラム 11:20(40)	D-STEP's 12:15(30)	楽しくエアロ (渡邊) 13:00(30)	CIA-mix (藤田) 13:45(30)	Core Workouts 14:30(30)	追加撮影レッスン		HIIT Workouts (藤田) 18:30(30)	MARTIAL ONE (内田) 19:15(30)	MARTIAL ONE (内田) 20:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 20:45(30)	Power Workouts 21:30(30)	🎥	スタジオ
	第二スタジオ				アウェアネス フロー (菅原) 12:15(30)					ファイティングスクール (有料) 16:00(60)			ダンススクール (有料) 19:15(60)	ダンススクール (有料) 20:30(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)	バタフライ (大釜) 12:00(30)	登録制プログラム (有料) 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)		登録制プログラム (有料) 18:00(60)	SPマスターズ 19:00(60)					プール
木曜	ジム		ST 10:30(30)	チェスト トレーニング 11:15(30)	ヨガ 12:00(30)	バランス ボール ストレngthス 12:45(30)	チューブ ストレngthス 13:30(30)	ダンベル ストレngthス 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	ボール コンディショニング 18:45(20)	チェスト トレーニング 19:15(30)	リラクゼーションST 20:00(30)	青竹 20:45(30)	肩こり 腰痛体操 21:30(30)	ジム
	スタジオ	🎥	ST 10:30(30)		ダンスエアロ (本間) 12:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 12:45(30)	Power Workouts 13:30(30)	MARTIAL ONE (本間) 14:15(30)	追加撮影レッスン		登録制プログラム 18:15(45)	ダンスエアロ (本間) 19:15(30)	CIA-mix (本間) 20:00(30)	CIA-mix (本間) 20:45(30)	Core Workouts 21:30(30)	🎥	スタジオ
	第二スタジオ									ダンススクール (有料) 17:30(75)		ダンススクール (有料) 19:00(75)	ダンススクール (有料) 20:30(75)			第二スタジオ	
	プール			水慣れスイム (加賀) 11:15(45)	チャレンジ スイム (加賀) 12:10(30)	登録制プログラム (有料) 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)		平泳ぎ (永澤) 18:15(30)	登録制プログラム (有料) 19:00(60)				プール
金曜	ジム		ST 10:30(30)	チューブ ストレngthス 11:15(30)	チェスト トレーニング 12:00(30)	リラクゼーションST 12:45(30)	ヨガ 13:30(30)	青竹 14:15(30)	ST 15:00(30)		ST 18:00(30)	筋力 リリース 18:45(20)	ヨガ 19:15(30)	バランス ボール ストレngthス 20:00(30)	チューブ ストレngthス 20:45(30)	ダンベル ストレngthス 21:30(30)	ジム
	スタジオ	🎥	ST 10:30(30)		D-STEP's (神子田) 12:00(30)	D-STEP's (神子田) 12:45(30)	CIA-mix (藤田) 13:30(30)	ダンスエアロ 14:15(30)	追加撮影レッスン		L.I.I.T 18:30(30)	HIIT Strength 19:15(30)	ZUMBA (内田) 20:00(30)	ZUMBA (内田) 20:45(30)	D-STEP's (神子田) 21:30(30)	🎥	スタジオ
	第二スタジオ					ヨガ (高橋) 13:30(30)	MARTIAL ONE (米田) 14:15(30)			ダンススクール (有料) 17:30(75)		ダンススクール (有料) 19:00(75)	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)	初めてスイム (島田) 12:00(30)	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)		登録制プログラム (有料) 18:00(60)	クロール (神子田) 19:15(45)	ウォーキング (神子田) 20:15(30)				プール
土曜	ジム		ST 10:30(30)	バランス ボール ストレngthス 11:15(30)	リラクゼーションST 12:30(30)	チューブ ストレngthス 13:15(30)	青竹 14:00(30)	ミニボール ストレngthス 14:45(30)	ヨガ 15:30(30)	ST 16:15(30)						ジム	
	スタジオ	🎥	ST 10:30(30)		HIIT Workouts (米田) 12:30(30)	MARTIAL ONE 13:15(30)	Core Workouts 14:00(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 14:45(30)	チューブ リズム (森) 15:30(30)							スタジオ	
	第二スタジオ					MARTIAL ONE (米田) 13:15(30)										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)											プール
日曜	ジム		ST 10:30(30)	ダンベル トレーニング 11:15(30)	ヨガ 12:30(30)	レッグ トレーニング 13:15(30)	チェスト トレーニング 14:00(30)	青竹 14:45(30)	肩こり 腰痛体操 15:30(30)	ST 16:15(30)						ジム	
	スタジオ	🎥	ST 10:30(30)		アウェアネス フロー 12:30(30)	D-STEP's (神子田) 13:15(30)	MARTIAL ONE 14:00(30)	Power Workouts 14:45(30)	ZUMBA 15:30(30)							スタジオ	
	第二スタジオ			小樽市委託事業 シニアからだづくり教室 10:30(60)		ピラティス (高坂) 12:30(30)	D-STEP's (神子田) 13:15(30)	MARTIAL ONE (高坂) 14:00(30)		ZUMBA (内田) 15:30(30)						第二スタジオ	
	プール					アクアボディ (内田) 13:00(30)	バタフライ (内田) 13:45(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いただきますので予めご了承ください。
15:30 ~ 18:00

🎥 ...撮影レッスン ★ ...追加撮影レッスン
 🟡 ...映像レッスン □ ...通常レッスン

【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660円(税込)にてご利用頂けます。(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。詳しくはメインフロントまでお尋ねください。

レッスンご参加のお客様へ

- ・ **使用道具等はスタッフが準備致しますので、**レッスン時間になりましたら定位置でお待ち下さい。
- ・ 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。**
- ・ コロナ感染予防対策の為、施設内に設置されている冷水機はご使用になれませんので、**ご自身でご持参ください。**
- ・ 抽選時やレッスン待ち時間では間隔をあげ、**必要以上の対面でのご会話はご遠慮ください。**
- ・ 育成コース実施に伴い、毎週火曜～土曜日**(平日17時半～・土曜14時半～)**レーンを1ヶ所使用する場合があります。その際は、**予め別途ご案内掲示致しますので**ご協力の程、よろしくお願い致します。

【映像・撮影レッスンについて】

ジムエリア定員は20名とさせて頂き、こえる場合はスタッフが誘導致します。

映像レッスン参加の方は、参加者名簿にお名前(フルネーム)の記入をお願い致します。

スタジオ定員は15名とさせて頂き、これまで通り抽選となります。



メインスタジオは映像レッスンに使用するレッスンを撮影させて頂き場合がございます。予めご了承ください。



追加撮影レッスンの定員は12名です。レッスン内容は週替わりとなり当日ホワイトボードに記載致します。

【Twitter情報提供のお知らせ】

ソプラティコ小樽・ソプラティコ花園店のキャンペーン・イベント・プログラム情報などを投稿していきますので、是非フォローお願い致します。



ソプラティコ小樽



ソプラティコ花園



【YouTube配信のお知らせ】

レッスン動画やさまざまな企画動画を配信しております！是非ご視聴下さい！！

「アフローちゃんねる」と検索し、チャンネル登録お願い致します。



右のQRコードを読み取って下さい→

