

スポーツ&スパリゾート ソプラティコ狭山 スタジオプログラム 2018年12月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	
9:00			ヨガ 60 9:15~10:15 レイコ	9:00~11:15	姿勢改善 ヨガ 60 9:15~10:15 吉村				ステップ入門 40 9:30~10:10 ASAMI	9:00~11:00		9:00~	ヨガ 45 9:15~10:00 今田	9:00~11:00	
10:00	オキシジェン 45 9:30~10:15 ASYA	ステップ入門 40 9:30~10:10 ASAMI													
10:30	太極拳24式 60 10:30~11:30 舟木	ハワイアン 60 10:30~11:30 Yoshimi	初中級エアロ 60 10:30~11:30 水上		初中級エアロ 45 10:30~11:15 石川(佳)	からだほぐし ヨガ 60 10:25~11:25 吉村		すっきり体操 60 10:00~11:00 小口	+Fitによる 骨盤+ボール 筋膜コンディショニング 45 10:15~11:00	オキシジェン 45 10:30~11:15 YUKIE			やさしいエアロ 60 9:45~10:45 村田	初中級エアロ 60 10:15~11:15 水上	
11:00															
11:30															
12:00	太極拳32式 45 11:45~12:30 舟木	コンディショニング 45 11:45~12:30 相木	初級ステップ 45 11:45~12:30 小口	JPOPダンス 45 11:45~12:30 石川(文)	リトモス 45 11:30~12:15 石川(佳)	ボール&コンディショニング30 11:45~12:15 相木		オキシジェン 45 11:15~12:00 石川(文)	お腹シェイプ 11:15~11:35 スタッフ:佐々木 かんたんストレッチ 11:45~12:05 スタッフ:佐々木 ステップ初級 45	中上級エアロ 60 11:30~12:30 中山	HIP HOP 入門 45 11:30~12:15 ASAMI	リトモス 60 11:00~12:00 村田	ベリーダンス 45 11:30~12:15 阿部	MARTIAL ONE 45 11:30~12:15 ASYA	
12:30															
13:00	フロ-ヨガ 60 12:45~13:45 レイコ	13:00~15:30 (貸切利用は要予約)	ヨガ 45 12:45~13:30 小口	フラメンコ 45 12:45~13:30 kiyomi	ピラティス 45 12:30~13:15 MAI			太極拳60 1-2週 32式剣 3-4週 42式太極拳 12:30~13:30 舟木 ※5週目その都度	12:15~13:00 石川(文)	バーベルシェイプ 45 12:45~13:30 佐々木		ヨガ 60 12:15~13:15 安藤		ジャズ 60 12:30~13:30 茂田	CIA-mix 45 12:30~13:15 ASYA
13:30															
14:00	メガダンス 45 14:00~14:45 YUKIE		ZUMBA 45 13:45~14:30 めぐみ	13:45~16:45 (貸切利用は要予約)	HIP HOP 60 13:30~14:30 MAI										
14:30															
15:00															
16:00	Sopra★Kids 体操遊び教室 16:00~17:00 相木	Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00~17:00 CHIE													
16:30															
17:00															
17:30		Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ビギナー 17:00~18:00 山口	Sopra★Kids チャダンス ベーシック 17:00~18:00 西森				Sopra★Kids チャダンス ビギナー 16:00~17:00 平井	Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00~17:00 みく	Sopra★Kids チャダンス ベーシック 17:00~18:00 平井	Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 みく	Sopra★Kids 体操教室 ベーシック 17:00~18:00 相木	Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベーシック 17:00~18:00 野口	
18:00															
18:30	Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00~19:00 相木	Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベーシック 18:00~19:00 山口	Sopra★Kids チャダンス アドバンス 18:00~19:00 西森				Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 ASAMI	Sopra★Kids チャダンス アドバンス 18:00~19:00 平井	Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00~19:00 相木	Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 CHIE				
19:00															
19:30	FIGHT DO 45 19:15~20:00 ASYA	19:15~ (貸切利用は要予約)	メガダンス 45 19:15~20:00 ちず	19:30~ (貸切利用は要予約)											
20:00															
20:30	トランクムーブメント トレーニング45 20:10~20:55 佐々木		ピラティス 45 20:10~20:55 野村		バーベルシェイプ 45 20:00~20:45 佐々木										
21:00															
21:30	ジャズ 60 21:05~22:05 河野		HIP HOP 60 21:05~22:05 野村		中級エアロ 60 21:00~22:00 冠城										
22:00															
22:30															

卓球・フリーレンタル
(貸切利用は要予約)

登録制サークルレッスン
「Beating Workout」
初心者・女性向けの
打撃練習やミット打ち

第2・4週水曜日
19:00~19:45
1回500円 2回800円

事前登録制 定員10名

担当:佐々木

卓球・フリーレンタル
(貸切利用は要予約)

平成30年12月1日～
一部内容に変更がございます。