

フィットネス&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4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	時間変更		ヨガ 60 9:15~10:15 レイコ	卓球場 9:00~11:15	ピラティス 45 9:15~10:00 MAI					卓球場 9:00~11:00		卓球場 9:00~22:00	ヨガ 45 9:15~10:00 今田		
10:00	オキシジェノ 45 9:30~10:15 ASYA					定員20名	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		卓球場	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	
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)	ヨガ 60 10:15~11:15 吉村		定員20名	オキシジェノ 45 10:30~11:15 YUKIE						
11:00															
11:30						定員15名	オキシジェノ 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	中級エアロ 60 11:30~12:30 中山	時間変更	リトモス 60 11:00~12:00 村田			ベリーダンス 45 11:30~12:15 阿部	FIGHT DO 45 11:30~12:15 ASYA
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)	ヨガ 60 11:30~12:30 吉村									
12:30	NEW					時間変更	太極拳60 [1・2週42式総合 3・4週夕日美(晴)] 12:30~13:30 舟木 ※5週目その都度	時間変更	時間変更						
13:00	フローヨガ 60 12:45~13:45 レイコ	13:00~15:30 個人練習等利用可	ヨガ 45 12:45~13:30 小口	フラメンコ 45 12:45~13:30 kiyomi	HIP HOP 60 12:30~13:30 YUKIE	コンディショニング 45 12:45~13:30 相木		時間変更	バーベルシェイプ 45 12:45~13:30 佐々木	定員19名	12:45~15:30		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		卓球場													
14:00	メガダンス 45 14:00~14:45 YUKIE		ZUMBA 45 13:45~14:30 めぐみ(上壁)		FIGHT DO 45 13:45~14:30 ASYA	13:45~22:00									
14:30						卓球場									
15:00															
16:00	Supra Kids	Supra Kids													
16:30	体操遊び教室 16:00~17:00 みく	ダンスビギナー 16:00~17:00 CHIE													
17:00	Supra Kids	Supra Kids													
17:30	体操教室 ベーシック 17:00~18:00 相木	ダンス ベーシック 17:00~18:00 CHIE	バレエ ビギナー 17:00~18:00 山口	チャダンス ベーシック 17:00~18:00 西森											
18:00	Supra Kids	Supra Kids													
18:30	体操教室 アドバンス 18:00~19:00 相木	ダンス アドバンス 18:00~19:00 CHIE	バレエ ベーシック 18:00~19:00 山口	チャダンス アドバンス 18:00~19:00 西森											
19:00															
19:30	FIGHT DO 45 19:15~20:00 ASYA	19:15~22:00	メガダンス 45 19:15~20:00 ちず		オキシジェノ 45 19:10~19:55 ASYA										
20:00		卓球場													
20:30	トランクム-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												
21:00															
21:30	ジャズ 60 21:05~22:05 河野		HIP HOP 60 21:05~22:05 野村												
22:00															
22:30															

卓球場

※レンタルスタジオ利用可(要予約)
※ストレッチ・個人練習等利用可

卓球場
※レンタルスタジオ利用可(要予約)
※ストレッチ・個人練習等利用可

卓球場
14:00~19:00
※レンタルスタジオ利用可(要予約)
※ストレッチ・個人練習等利用可

平成30年4月1日~
のプログラムになります。
プログラムの内容・時間は変更
になる場合がございます。
日・祝日は20:00閉館です。