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7月～

月曜日

Studio A
- オキシジェノ 45 9:30～10:15 ASYA
- 太極拳24式 60 10:30～11:30 舟 木
- 太極拳32式 45 11:45～12:30 舟 木
- フローヨガ 60 12:45～13:45 レイコ
- メガダンス 45 14:00～14:45 YUKIE
- Sopra+Kids 体操遊び教室 16:00～17:00 み く
- Sopra+Kids 体操教室 ベーシック 17:00～18:00 相 木
- Sopra+Kids 体操教室 アドバンス 18:00～19:00 相 木
- FIGHT DO 45 19:15～20:00 ASYA
- トランクムーブメントトレーニング45 20:10～20:55 佐々木
- ジャズ 60 21:05～22:05 河 野

Studio B
- 時間変更
- ステップ入門 40 9:30～10:10 ASAMI
- ハワイアン 60 10:30～11:30 Yoshimi
- コンディショニング 45 11:45～12:30 相 木
- 13:00～15:30 卓球場 ※レンタルスタジオ利用可 ※ストレッチ・個人練習等利用可
- Sopra+Kids ダンス ビギナー 16:00～17:00 CHIE
- Sopra+Kids ダンス ベーシック 17:00～18:00 CHIE
- Sopra+Kids ダンス アドバンス 18:00～19:00 CHIE
- 19:15～22:00 卓球場 ※レンタルスタジオ利用可 ※ストレッチ・個人練習等利用可

火曜日

Studio A
- ヨ ガ 60 9:15～10:15 レイコ
- 初中級エアロ 60 10:30～11:30 水 上
- 初級ステップ 45 11:45～12:30 小 口
- ヨ ガ 45 12:45～13:30 小 口
- ZUMBA 45 13:45～14:30 めぐみ
- Sopra+Kids バレエ ビギナー 17:00～18:00 山 口
- Sopra+Kids バレエ ベーシック 18:00～19:00 山 口
- メガダンス 45 19:15～20:00 ち ず
- ピラティス 45 20:10～20:55 野 村
- HIP HOP 60 21:05～22:05 野 村

Studio B
- 9:00～11:15 卓球場
- JPOPダンス 45 11:45～12:30 石 川(文)
- フラメンコ 45 12:45～13:30 kiyomi
- 13:45～16:45 卓球場 ※レンタルスタジオ利用可 ※ストレッチ・個人練習等利用可
- Sopra+Kids チアダンス ベーシック 17:00～18:00 西 森
- Sopra+Kids チアダンス アドバンス 18:00～19:00 西 森
- Sopra+Kids バレエ アドバンス 19:00～20:00 山 口
- 20:15～22:00 卓球場

水曜日

Studio A
- ピラティス 45 9:15～10:00 MAI
- 初中級エアロ 45 10:30～11:15 石川(佳)
- リトモス 45 11:30～12:15 石川(佳)
- HIP HOP 60 12:30～13:30 YUKIE
- FIGHT DO 45 13:45～14:30 ASYA
- オキシジェノ 45 19:10～19:55 ASYA
- MARTIAL ONE 45 20:05～20:50 ASYA
- 中級エアロ 60 21:00～22:00 冠 城

Studio B
- 定員20名
- 姿勢改善 ヨ ガ 60 10:15～11:15 吉 村
- 定員15名
- からだほぐし ヨ ガ 60 11:30～12:30 吉 村
- コンディショニング 45 12:45～13:30 相 木
- 13:45～22:00 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

木曜日

Studio A
- すっきり体操 60 10:00～11:00 小 口
- オキシジェノ 45 11:15～12:00 石川(文)
- 太極拳60【1・2週42式総合 3・4週夕日美(扇)】 12:30～13:30 舟 木 ※5週目その都度
- 中上級ステップ 60 14:15～15:15 村 田
- Sopra+Kids チアダンス ビギナー 16:00～17:00 平 井
- Sopra+Kids チアダンス ベーシック 17:00～18:00 平 井
- Sopra+Kids ダンス アドバンス 18:00～19:00 ASAMI
- CIA-mix 45 20:10～20:55 ASYA
- HIP HOP 45 21:15～22:00 み く

Studio B
- +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
- 定員20名
- 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 12:15～13:00 石川(文)
- アース(ヨ ガ) 60 13:15～14:15 み く
- Sopra+Kids ダンス ビギナー 16:00～17:00 み く
- Sopra+Kids ダンス ベーシック 17:00～18:00 み く
- Sopra+Kids チアダンス アドバンス 18:00～19:00 平 井
- Sopra+Kids ダンス マスター 19:00～20:00 ASAMI
- 20:30～22:00 卓球場

金曜日

Studio A
- 時間変更
- ステップ入門 40 9:30～10:10 ASAMI
- オキシジェノ 45 10:30～11:15 YUKIE
- 中上級エアロ 60 11:30～12:30 中 山
- 定員19名
- バーベルシェイプ 45 12:45～13:30 佐々木
- ハワイアン 60 14:00～15:00 宮 澤
- Sopra+Kids 体操教室 ベーシック 17:00～18:00 相 木
- Sopra+Kids 体操教室 アドバンス 18:00～19:00 相 木
- ZUMBA 45 19:15～20:00 めぐみ
- 青竹エクササイズ 45 20:10～20:55 園 田
- ジャズ ファンク 60 21:05～22:05 園 田

Studio B
- 9:00～11:00 卓球場
- HIP HOP入門 12:00～12:30 み く
- HIP HOP 60 12:45～13:45 み く
- Sopra+Kids ダンス ビギナー 16:00～17:00 CHIE
- Sopra+Kids ダンス ベーシック 17:00～18:00 CHIE
- Sopra+Kids ダンス アドバンス 18:00～19:00 CHIE
- Sopra+Kids ダンス マスター 19:00～20:00 CHIE
- 20:15～22:00 卓球場

土曜日

Studio A
- やさしいエアロ 60 9:45～10:45 村 田
- リトモス 60 11:00～12:00 村 田
- ヨ ガ 60 12:15～13:15 安 藤
- すっきり体操 45 13:30～14:15 安 藤
- HIP HOP ジャズ 60 14:45～15:45 MAI
- Sopra+Kids バレエ ビギナー 16:00～17:00 野 口
- Sopra+Kids バレエ ベーシック 17:00～18:00 野 口
- 初中級エアロ 45 20:10～20:55 冠 城
- LOCKダンス 60 21:05～22:05 DAIJIRO
- 7月7日のみレッスンあり

Studio B
- 9:00～22:00 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

日曜日

Studio A
- ヨ ガ 45 9:15～10:00 今 田
- 初中級エアロ 60 10:15～11:15 水 上
- ベリーダンス 45 11:30～12:15 阿 部
- ジャズ 60 12:30～13:30 茂 田

Studio B
- FIGHT DO 45 11:30～12:15 ASYA
- CIA-mix 45 12:30～13:15 ASYA
- ポールストレッチ20 13:30～13:50 みく
- 14:00～19:00 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

20：00閉館

平成30年7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。