



スポーツ&スパリゾート小樽 byンブラティコ スタジオ プログラムタイムスケジュール [2022年4月]

月曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
シェイプ エアロ 山田 10:30~11:15	エイジング ケア体操 神子田 10:30~11:15	シェイプ エアロ 松岡 10:30~11:15	ツールピクス 松橋 10:30~11:15	ボディ バランス 俊樹 10:30~11:15		シェイプ エアロ 三浦 10:30~11:15		ヨガ 齊藤 10:30~11:15		シェイプ エアロ 柳田 10:30~11:15	
テクニカル エアロ 山田 11:30~12:15	トップライド 神子田 11:30~12:15	テクニカル エアロ 松岡 11:30~12:15	CLUB-JAM PARTY 菅原 11:30~12:15	ボディ コンバット 俊樹 11:30~12:15	CIA-mix 本間 11:30~12:15 プログラム変更	ヨガ 三浦 11:45~12:30	HIT Workouts 荒井 11:45~12:15	メガダンス 本間 11:45~12:30		テクニカル エアロ 柳田 11:30~12:15	
リラックス ヨガ 加藤 12:45~13:30	HIT Workouts 荒井 12:45~13:15	メガダンス 本間 12:45~13:30	フラダンス 高橋 13:00~13:45	ユーバウンド 俊樹 12:45~13:30 プログラム変更	Core workouts 米田 12:45~13:15 プログラム変更	ズンバ 三浦 13:00~13:45	BODY きゅっと 松橋 13:00~13:45 担当者変更	ボディ コンバット 本間 13:00~13:45		ボディ コンバット 遠藤 12:45~13:30	
ボディ コンバット 本間 14:00~14:45	コアトレーニング 松橋 14:00~14:30	ヨガ 小川 14:00~14:45	ボディパンプ 米田 14:15~15:00	ボディパンプ 米田 14:00~14:45		マーシャルワン 米田 14:15~15:00 担当者変更	メガダンス 本間 14:15~15:00	HIT workouts 荒井 14:15~14:45 プログラム変更			
				匠美メソッド しなやかボディ J-DANCE ~TAQMI~ 15:15~16:00			社交ダンス 清水 15:30~16:15				
		ダンス スクール 初級 (有料) 古場 16:15~17:15			バレエスクール ロシアバレエ (有料) J-DANCE ~TAQMI~ 16:15~17:15						
		ダンス スクール 初中級 (有料) 古場 17:30~18:30		空手 スクール (有料) 5歳~高校生 17:00~18:00		空手 スクール (有料) 5歳~高校生 17:00~18:00					
社交ダンス 清水 18:15~19:00											
メガダンス 本間 19:15~20:00	トップライド 神子田 19:15~20:00	ボディパンプ 米田 19:15~20:00	CIA-mix 菅原 19:15~20:00	ボディ コンバット 遠藤 19:15~20:00		K-POP PARTY 本間 19:15~20:00 プログラム変更	ボディ バランス 高橋 19:15~20:00				
ボディ コンバット 本間 20:30~21:15 プログラム変更	ボディバランス 高橋 20:30~21:15	CLUB-JAM PARTY 菅原 20:30~21:15	マーシャルワン 米田 20:30~21:15	ボディパンプ 米田 20:30~21:15	ファンク 満藤 20:15~21:00	CIA-mix 本間 20:30~21:15					


 ラディカルフィットネス


 レスミルズ


 サテライトレッスン


 初心者におススメ
あたらしいレッスン

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	クラス内容	定員	シューズ
ソフラティコ オリジナルプログラム						
HIIT Workouts	30	■	■	高強度のインターバルトレーニングを音楽に合わせて行ないます。脂肪燃焼に抜群！上半身、下半身コンディショニングも行います。	20名	○
マーシャルワン	45	■	■	格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルな有酸素プログラムです。	20名・30名	○
CIA-mix	45	■	■	シンプルでハイテンシティなエクササイズプログラムです。上半身、下半身コンディショニングも行います。	20名・30名	○
CLUB-JAM PARTY	45	■	■	クラブ系の曲をベースとしたプログラムです。クラブパーティ感覚で楽しく踊りましょう。	20名・30名	○
Core Workouts	30	■	■	コア(体幹)エクササイズです。腹部から臀部、背部までの強化・身体機能向上が見込めます。	20名	○
K-POP PARTY	45	■	■	K-POPの曲に合わせて踊るダンスプログラムです。	30名	○
ラティカルプログラム						
メガダンス	45	■	■	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。	20名・30名	○
ユーバウンド	45	■	■	直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素運動です。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。	25名	○
トップライド	45	■	■	バイクを用いたグルーブサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	15名	○
レスミルスプログラム						
ボディコンバット	45	■	■	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返していきます。シェイプアップ、ストレス発散に効果的です。	30名	○
ボディパンプ	45	■	■	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返して全身をシェイプアップします。	20名・30名	○
ボディバランス	45	■	■	ヨガ、太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高めしなやかな身体を手に入れます。	20名・30名	○
エアロビクス、ステップ、サーキットなどの有酸素・脂肪燃焼系プログラム						
ツールビクス	45	■	■	簡単なステップ運動をベースにミニボールやチューブを使ってエクササイズを行います。	20名	○
シェイプエアロ	45	■	■	「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えて有酸素運動を行います。	30名	○
テクニカルエアロ	45	■	■	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう！	30名	○
初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム						
コアトレーニング	30	■	■	ステップ台、チューブ、プレートなどを使用し体幹トレーニングを行います。	20名	○
BODYきゅっと	45	■	■	自重トレーニングを中心に行い、全身のシェイプアップをします。	20名	○
エイジングケア体操	45	■	■	簡単な運動からストレッチ、筋コンディショニングなど様々なエクササイズを行い、アンチエイジングを目的とするレッスンです。	20名	○
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪						
社交ダンス	45	■	■	社交ダンスをより美しく踊ることを目的としたクラスです。	30名	○
ズンバ	45	■	■	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	30名	○
フラダンス	45	■	■	ハワイアン音楽に合わせて、初めての方から経験者の方まで楽しく踊りましょう！	20名	○
ファンク	45	■	■	アイソレーションやストレッチで体をほぐし、ステップからコンビネーションまで振り付けを楽しみましょう！	20名	○
匠美メソッドしなやかボディ	45	■	■	インナーマッスルを鍛え、美しい体のラインとしなやかな筋肉を身につけます。柔軟性を身につけ、柔らかく優雅でエネルギッシュに踊る練習をします。	30名	○
心に安らぎを得られる癒し系プログラム						
ヨガ	45	■	■	ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	30名	○
リラックスヨガ	45	■	■	身体を動かしながら呼吸を整え、リラックス効果を高めていきます。	30名	○

■ プログラムご参加の皆様へ ■

- レッスン開始後は安全面より、途中入退場はご遠慮願います。
- レッスン前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので、安全上の為、靴ひもをご確認をお願い致します。
- レッスン途中にお身体に異変を感じた場合はスタッフへお申し出ください。
- 安全の為、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。
- 各クラス、安全にお楽しみ頂く為に定員数を設けてありますので、予めご了承ください。
- インストラクターの諸事情により、急遽プログラム内容が変更となる場合がございますので予めご了承ください。
- 怪我防止の為、運動前後にストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう
- 下記のプログラムにつきましては、10時よりスタジオ前への荷物置きが可能となっております。予めご了承下さい。
(木)CIA-mix 11:30~12:15 (金)HIIT workouts 11:45~12:15

■ 有料レッスン予約 ■

- ①チケットを購入
フロントにてチケットをご購入ください。
※有効期限はございません。ご購入者様に限りご利用頂けます。
- ②レッスンを予約
ご希望のレッスンの1週間前(レッスン開始時間)から前日までご予約頂けます
※お一人様同時に複数のレッスンでもご予約頂けます。
※フロント及びお電話にてご予約頂けます。
- ③予約したレッスンに参加
ご予約された方(ご予約順)から優先的にスタジオへご案内致します。
※お名前をお呼びする際にいらっしゃらない場合は順番を飛ばさせていただきます。
※ご入場の際にチケットをお持ちでない場合は優先入場は無効となります。

【You Tube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、
チャンネル登録もお願い致します。



【サテライトレッスン】定員30名 途中入退場可

サテライトルーム(旧リラクゼーションルーム)へお集まりください。
スタジオにてレッスンを受講されている方は映像に姿が映る場合がございますので予めご了承ください。

