



# ソフラティコ横浜関内店 フィットネスエリア スタジオスケジュール

## 2017.07-

	月		火		水		木		金		土		日	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
10:00														
10:15														
10:30	ZUMBA60 江本 いそ子 10:30-11:30		UBOUND60 成田 [定員 39名] 10:30-11:30	ダンスエアロ60 u-carry 10:30-11:30	フロアー ストレッチ45 KITAHARA 10:30-11:15		ファットバーン45 江本 いそ子 10:30-11:15							
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45	ピラティス45 江本 いそ子 11:45-12:30	Kizomba45 Tommy 11:45-12:30	ZUMBA60 u-carry 11:45-12:45		ジャズダンス 初級60 KITAHARA 11:25-12:25		骨盤スリム 60 江本 いそ子 11:30-12:30	KIMAX60 奈良 絵美梨 [定員 9名] 11:30-12:30	ジャズダンス60 入門-初級 構井 晃道 11:30-12:30					
12:00														
12:15														
12:30														
12:45	オキシジェ/45 片野 美穂子 12:45-13:30	HIPHOP 入門-初級60 ピンス 12:45-13:45			HOUSE 入門60 テイエコ 12:40-13:40									
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15	UBOUND60 拓音 [定員 39名] 14:15-15:15													
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30	リトモス60 進藤 悦夫 15:30-16:30	バレエ入門60 宮里 愛梨 15:30-16:30												
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	骨盤ストレッチ45 新倉 19:15-20:00													
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	パワーカーディオ45 奈良 絵美梨 20:15-21:00													
20:30														
20:45														
21:00														
21:15	FIGHT DO 45 奈良 絵美梨 21:15-22:00													
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														

☆レッスン開始 10分以降のご参加はご遠慮ください。  
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行情報は館内の  
 掲示板にてご案内いたします。  
 ☆定員制レッスンはレッスン開始60分前よりフロントにて  
 整理券を配布いたします。  
 ☆有料クラスは事前にフロントにて精算が必要です。

営業時間  
 ★月～土/9:30～23:00 ★日・祝/9:30～20:00  
 ※日・祝日が祝前日の場合は23:00まで営業。



# GROUP EXERCISE PROFILE



クラス名	定員	クラス内容
<b>脂肪燃焼系</b>		
ZUMBA	—	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上と脂肪燃焼に効果絶大です。
リフレッシュエクササイズ	—	簡単なエアロビクスの動きを交えながら腰痛・肩こりなどに効果的な運動をしていきます。ご年配の方や初心者の方でも安心して参加できるクラスです。
ダンスエアロ	—	エアロビクスの基本的な動作にダンスの要素を取り入れ、エアロビクスとダンスを組み合わせさせたクラスです。
ラテンエアロ	—	ラテン音楽とラテンダンスを融合したエアロビクスです。エアロビクスの動きに加えて曲線的でセクシーな動きが脂肪燃焼効果をさらに引き上げてくれます！
ファットバーン45	—	有酸素運動と、体幹トレーニングを組み合わせ腹部、背部、臀部をトレーニングし全身をシェイプアップするプログラムです。
<b>ステップ系</b>		
ビギナーステップ	—	ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に易しく、シェイプアップができます。
ZUMBAステップ	—	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。さらにステップ台を利用しているので心肺機能の向上と脂肪燃焼に効果絶大です。
<b>ダンス系</b>		
リズムトレーニング	—	ストリートダンスのあらゆるジャンルのベースにある基本のリズム・ステップをゆっくりとすすめていくクラスです。
HIPHOP	—	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
HIPHOPJAZZ	—	HIPHOPの要素を取り入れたJAZZダンスのクラスです。
HOUSE	—	HOUSEは細かい足のステップやリズムが速いことが特徴です。ストリートダンスの代表的なクラスです。
ジャズダンス	—	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです。
リトモス	—	様々なジャンルの音楽に合わせ、楽しくダイナミックな振り付けを丁寧にご指導します。全身のシェイプアップにも効果的！初めての方でも大歓迎！
バレエ入門	—	バーを使ってインナーマッスルを鍛え、バレエの動作で美しくしなやかな身体のラインを作しましょう！
ゆったりタヒチアン ※バレオ無料貸出	—	フラのルーツであるタヒチアンダンス。膝・腰に負担をかけずに“くびれ”や“シェイプアップ”“姿勢改善”に効果絶大。基礎的動作から行いますので始めての方でも安心してご参加頂けます。
<b>コンディショニング・リラクゼーション</b>		
ヨガ	—	呼吸法とポーズを組み合わせることで心身のバランスを整え、ナチュラルな美しさを引き出します。シェイプアップはもちろん、リラックスしたいときにもオススメです。
朝のすっきりヨガ	—	“太陽礼拝”を中心に筋力を使うポーズを行い、活力・元気を引き出します。
はじめてのヨガ	—	呼吸法、全身のほぐしから丁寧に、やさしい動きをひとつひとつ味わっていきます。リラックスしたい方にもおすすめです。
くつろぎ骨盤調整ヨガ	—	ゆったりとした呼吸と動きで、生活のクセが出やすい骨盤周りを中心に整えていきます。
ヴィンヤサフローヨガ	—	ヴィンヤサとは呼吸と動きの一連性を指し、フローは流れを意味します。流れるようにポーズを連動させます。
ピラティス	—	本来のあるべき骨格の状態にカラダをリセットすることで、心身ともに強くなやかに美しくなっていくことを実感します。
アロマコンディショニング	—	アロマの心地よい香りの中、動的なストレッチや静的なストレッチで気持ちよく全身を伸ばしていきます。心と体をリラックスさせましょう！！
ポルトブラ	—	立位で動くピラティスと言われ、バレエのウォーミングアップなどでも使われています。肩甲骨や背骨の動きを良くし、腰痛予防や肩こり解消、姿勢改善、コアトレーニングとしても効果的です。
筋コン&ストレッチポール	—	筋力トレーニングで引き締め、ストレッチポールで調整するバランスよく体づくりを行えるクラスです。
ダンサーズストレッチ	—	ダンスで最高のパフォーマンスを引き出すための必要なストレッチを行っていきます。怪我の予防、疲労の緩和にも効果的です。
ダンスストレッチ	—	前半は立位、後半は座位で行う簡単なエクササイズ。踊る為のストレッチですが、踊りが苦手な方や身体が硬い方でもお気軽にご参加ください。
フロアストレッチ	—	体幹部や股関節周りを中心にストレッチしていくクラスです。床に寝た状態から始まり、徐々に目覚めて行くような感覚で自然に身体がほぐれていくのを感じてください。
骨盤スリム	—	身体の歪み改善に効果的なエクササイズを行い全身のバランスを整えるプログラムです。
骨盤ストレッチ&ボールセラピー	—	
骨盤セルフストレッチ	—	骨盤を正しい位置に戻すことで体の歪みを改善しボディラインを美しく整え更に高いリラクゼーション効果も期待できます。
骨盤ストレッチ	—	
<b>ラディカルフィットネスプログラム</b>		
ラディカルパワー	—	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。強度は自由に決められます。
パワーカーディオ	—	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組合せたサーキットトレーニングも行います。
UBOUND	39	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で有酸素プログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。
FIGHT DO	—	アルゼンチンで生まれた格闘技プログラムです。あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。
KIMAX	9	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を倒立式のサンドバッグに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラムです。
メガダンス	—	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
<b>格闘技系</b>		
はじめてボクシングエクササイズ	—	シェイプアップに効果抜群のボクシングでエクササイズ！！ストレス発散にも効果的。初めての方におススメなレッスンです。
<b>有料クラス</b>		
ソプラテコボクシングアカデミー（前田）	—	キックボクシングスクールです。基本からしっかり行っていくので初心者の方や女性の方でも安心してご参加頂けます。【会員】1,200円 【ビジター】1,800円
ソプラテコボクシングアカデミー（小林）	—	ボクシングスクールです。基本からしっかり行っていくので初心者の方や女性の方でも安心してご参加頂けます。【会員】1,200円 【ビジター】1,800円

★定員制のクラスに関しては、クラス開始の60分前にフロントにて整理券を配布いたします。  
★レッスン開始10分以降のレッスンへの参加はご遠慮願います。  
★プログラム内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

