



# ソプ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

2018.04-

	月		火		水		木		金		土		日	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
10:00														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
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														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														

☆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。



# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	定員	クラス内容
脂肪燃焼系		
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。
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ましたクラスです。
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	—	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シェイプアップするプログラムです。
ステップ系		
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。
ダンス系		
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。
Kizomba	—	アンゴラ生まれ、センバとズークの融合のようなダンスです。スローテンポ、インパクトのあるリズム、スムーズかつゆっくりと、やや大きな度合としては膝の動きが要求されます。
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ふ方にもお薦めのクラスです。
リトモス	—	様々なジャンルの音楽に合わせて、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りましょう！
エンジョイダンス	—	シンフルな動きを中心に、楽しく、かっこよくダンスを踊りましょう。
コンディショニング・リラクゼーション		
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。
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。
ストレッチ	—	柔軟性を高め、関節可動域を広げていきます。
ポールストレッチ	—	ポールを使い姿勢改善を目指すクラスです。体の歪みや肩こり・腰痛を軽減します。
フロアストレッチ (構井)	—	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。
フロアストレッチ (KITAHARA)	—	リラックスしながら、全身を緩めていきます。胴体の前後、左右、捻り、股関節を柔らかくします。同時に体幹部にアプローチし、ポティーを作りあげていきます。
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&ポールセラピー	—	骨盤を正しい位置に戻すことで体の歪みを改善しポテ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。
骨盤セルフストレッチ	—	
ラディカルフィットネスプログラム		
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フルな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、シンフ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。
オキシジェノ	45	ピラティス・ヨガ・ダイナミックストレッチ・太極拳などの要素を取り入れた機能改善プログラムです。ねじりや回旋運動を中心に柔軟性やバランス感覚を高め身体の機能性を高めていきます。
格闘技系		
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。
協栄シェイプボクシング	—	バランス・代謝アップ、全身のシェイプアップはもちろん、筋力・持久力・柔軟性のアップやストレス解消にも効果的です！
有料クラス		
ソラティ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
ソラティ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ましては、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。
- ★プログラム内容は予告なしに変更になる場合がございます。予めご了承ください。