サンピアスポーツクラブ仙台 レッスンタイムスケジュール

2019年４月【GW特別プログラム：4月29日(月)～5月5日(日)※5月2日(木)休館日】

4月29日(月)～5月4日(土)は祝日営業時間となります。GW特別プログラムは別のスケジュール表でご確認ください。

月曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 かんたんエアロ 野間忠則	10:15～10:35 おはようストレッチ	定 10:45～11:30 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 半澤いづみ	11:00～11:30 ウォータージェイブ30 吉田真奈美
11:30～12:15 CENTERGY 鈴木博子	定 11:45～12:30 筋コンディショニング 野間忠則	定 有料 12:00～12:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi	定 有料 11:45～12:35 水泳教室 初めて平泳ぎ 森川美佳子
12:30～13:15 MEGAFORTE 小野元気	定 12:45～13:15 スタートエアロ 吉田真奈美	定 有料 13:15～14:00 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 真季	定 有料 13:00～13:50 水泳教室 すいすいクロール 森川美佳子
13:30～14:30 コンビネーションエアロ 佐々木知美	定 13:30～14:15 骨格調整ピラティス45 小松喜久子		14:05～14:35 ウォータージェイブ30 Celica
14:45～15:30 バレトン 大戸千佐乃	定 14:30～15:00 ストレッチポール	定 有料 14:45～15:30 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 佐々木知美	
15:45～16:15 LESMILLS BODYATTACK 大友奈保 デビュー			
定 16:30～17:00 UBOUND MOMOKA デビュー			
18:30～19:00 スタートエアロ 鈴木明子			
19:15～20:00 ZUMBA 鈴木明子	定 19:00～19:45 バランスコーディネーション 黒澤真理	定 有料 19:00～19:45 岩盤 ホットピラティス 小松喜久子	19:40～20:10 ウォータージェイブ30 大友奈保
定 20:20～21:05 UBOUND H-KOU	定 20:00～20:45 ゆったりHULA UAKEA	定 有料 20:30～21:15 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi	
定 21:25～21:55 POWER KAZUKI デビュー	21:00～22:00 フリートレーニングエリア（開放）		

火曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 ZUMBA 菊田敦子	10:15～10:35 おはようストレッチ	10:15～10:45 スタートヨガ 新田美穂	定 有料 10:15～10:45 パーソナルスイム 森川美佳子
11:30～12:15 オリジナルエアロ 芳田美由紀	定 11:00～11:30 フレックスクッション	11:20～12:20 オリジナルヨガ 新田美穂	11:00～11:30 ウォータージェイブ30 吉田真奈美
定 12:30～13:30 エキサイトステップ 佐々木知美	定 11:50～12:25 TOPRIDE TOMMY		定 有料 11:45～12:35 水泳教室 初めてクロール 森川美佳子
定 13:45～14:15 tone 吉田真奈美	定 12:45～13:15 EARTH hanae	12:50～13:35 ピラティス45 鈴木博子	定 有料 12:55～13:45 水泳教室 らくらくクロール 森川美佳子
14:30～15:15 FIGHTDO KARLY	定 13:30～14:00 ストレッチポール	14:00～14:30 スタートヨガ 松森由美	定 有料 14:05～14:45 フィンスイム 森川美佳子
15:30～16:30 STRONG by ZUMBA 内藤朋子	定 14:20～14:50 スタートエアロ Celica	15:00～16:00 オリジナルヨガ 松森由美	15:05～15:35 ウォータージェイブ30 大友奈保
18:30～19:15 オリジナルエアロ 佐藤秀樹	定 15:05～15:25 コアトレ	19:00～20:00 オリジナルヨガ 半澤いづみ	19:40～20:10 ウォータージェイブ30 鈴木明子
19:30～20:15 FIGHTDO KARLY	定 19:45～20:15 ストレッチポール	20:20～21:05 CENTERGY 今野香織	
20:30～21:15 MEGAFORTE namecchi	定 20:30～21:00 FATBURN 大戸千佐乃		
定 21:30～22:15 POWER KARLY	定 21:40～22:10 ピラティス 30 namecchi	21:30～22:30 ストレッチエリア（開放）	

水曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 かんたんエアロ 秋元優花	10:15～10:35 おはようストレッチ	定 有料 11:00～11:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 半澤いづみ	11:00～11:45 ウォーターシェイプ 大岡弘美
定 11:30～12:15 XSS JUN	定 10:50～11:20 EARTH サキ	定 有料 12:30～13:15 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ kiyo	定 有料 12:00～12:50 水泳教室 初めて背泳ぎ 森川美佳子
12:30～13:00 バランスコーディネーション 黒澤真理	定 11:40～12:10 ストレッチポール		定 有料 13:15～14:05 水泳教室 らくらく背泳ぎ 森川美佳子
13:15～14:15 エキサイトエアロ 佐々木敏子	定 12:35～13:05 スタートエアロ 吉田真奈美	定 有料 14:00～14:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 三星千明	定 有料 14:30～15:00 パーソナルスイム 森川美佳子
定 14:30～15:15 コンビネーションステップ 鈴木明子	定 13:20～13:40 コアトレ		
15:30～16:15 ZUMBA 週替わり	定 14:10～14:45 TOPRIDE Celica	定 有料 15:15～16:00 岩盤 ホットピラティス 小松喜久子	15:35～16:05 ウォータージェイブ30 鈴木明子
16:45～17:30 オリジナルエアロ 野間忠則	3日 MIKI 10日 Celica 17日 MIKI 24日 mana	定 有料 16:20～17:05 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 小島葉子	
定 17:45～18:30 かんたんステップ 早坂由美子			
18:45～19:30 かんたんエアロ 小松喜久子	定 19:00～19:20 コアトレ	定 有料 19:00～19:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 小松奈保子	
定 19:45～20:15 LESMILLS BODYATTACK 大友奈保 デビュー	定 19:50～20:20 骨格調整ピラティス 小松喜久子	定 有料 20:10～20:55 岩盤 ホットピラティス 鈴木博子	20:30～21:00 ウォータージェイブ30 小松奈保子
定 20:30～21:00 3D30 TATSUMI	定 20:40～21:10 EARTH Celica		
21:15～22:00 FIGHTDO HANA	定 21:25～22:10 TOPRIDE Celica	定 有料 21:15～22:00 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 結城みき	

金曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:30 コンビネーションエアロ 佐々木敏子	10:15～10:35 おはようストレッチ	10:15～10:45 スタートヨガ Ioko	10:45～11:15 ウォータージェイブ30 吉田真奈美
定 11:45～12:15 tone 吉田真奈美	定 10:50～11:20 スタートエアロ 小松喜久子	11:15～12:15 オリジナルヨガ Ioko	定 有料 12:00～12:50 水泳教室 ゆっくりクロール 森川美佳子
12:30～13:00 LESMILLS BODYATTACK 黒田順子	定 11:40～12:10 ピラティス 30 小松喜久子	12:45～13:30 CENTERGY 鈴木博子	定 有料 13:15～14:05 水泳教室 らくらくクロール 森川美佳子
13:15～14:00 バランスコーディネーション 黒澤真理	定 12:30～13:15 ベリーフィット 山田ゆかり	14:05～14:35 スタートヨガ 鈴木博子	
定 14:15～14:45 3D30 みずの	定 13:30～14:00 ストレッチポール	15:05～16:05 オリジナルヨガ 笹川典子	定 有料 14:30～15:00 パーソナルスイム 森川美佳子
定 15:00～15:30 POWER KARLY	定 14:15～14:45 スタートエアロ 松崎純子		15:15～15:45 ウォータージェイブ30 大岡弘美
15:45～16:30 MEGAFORTE 佐々木知美	15:00～15:30 フェイシャルヨガ 佐々木知美		
16:45～17:30 The DISCO 大竹いく子			
定 18:45～19:15 POWER KARLY	定 19:20～19:50 ストレッチポール	19:40～20:25 CENTERGY 今野香織	
19:30～20:15 オリジナルエアロ 鈴木明子	定 20:20～21:05 TOPRIDE TOMMY	20:45～21:45 オリジナルヨガ 松森由美	
20:30～21:15 ZUMBA namecchi			
定 21:30～22:15 XSS KARLY	定 21:30～21:50 コアトレ		

土曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 かんたんエアロ 大竹いく子	10:15～10:35 おはようストレッチ	10:30～11:30 オリジナルヨガ Tokie	
11:35～12:20 ZUMBA 大竹いく子	定 11:30～12:00 バランスコーディネーション 黒澤真理	11:50～12:35 ラテンダンス MIKI	
定 12:35～13:20 UBOUND H-KOU	定 12:35～13:05 ストレッチポール	12:50～13:50 オリジナルヨガ 半澤いづみ	
13:35～14:20 バレトン 秋元優花			
14:35～15:20 MEGAFORTE 小松喜久子	定 14:45～15:15 スタートエアロ 秋元優花	14:25～15:25 ベリーフィットアンドレア	
定 15:45～16:30 かんたんステップ 鈴木明子	定 15:40～16:25 筋コンディショニング 野間忠則		
16:45～17:45 コンビネーションエアロ 野間忠則	17:00～19:00 フリートレーニングエリア（開放）	7日 内藤明子 14日 namecchi 21日 内藤明子 28日 Celica	
定 18:00～18:30 ViPR TATSUMI		定 有料 18:00～18:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi	
19:00～19:45 ZUMBA 宮西由美			

日曜日

αスタジオ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 FIGHTDO KARLY	10:00～14:00 フリートレーニングエリア（開放）	定 有料 11:00～11:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 新田美穂	11:00～11:45 ウォーターシェイプ 大岡弘美
11:40～12:40 オリジナルヨガ Ioko			
定 13:00～13:45 XSS KARLY		定 有料 13:15～14:00 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ Ioko	
14:05～14:50 CENTERGY 今野香織			
15:05～16:05 コンビネーションエアロ 鈴木明子	定 15:00～15:45 TOPRIDE TOMMY	定 有料 15:00～15:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ Tokie	
16:25～17:10 LESMILLS BODYATTACK 黒田順子	定 16:30～17:00 EARTH Celica	定 有料 16:30～17:15 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 鈴木明子	
17:25～18:10 ZUMBA 週替わり			

20:00閉館

営業時間のご案内

平　日／10:00～23:00
土・祝／10:00～21:00
日　曜／10:00～20:00
休館日／毎週木曜日

21:00閉館

23:00閉館（ジムエリアの利用は22:30終了）

【 祝日営業のご案内 】 祝日は 20:30までに終了するレッスンのみ開催いたします。

【 レッスンプログラムのご案内 】

●定は定員制プログラムです。開始1時間前にジムカウンターにて予約札を配布します。

【 岩盤 HOT YOGA のご案内 】

●定員制のプログラムです。予約は専用 Web サイトまたはお電話にて承ります。
●1回 300円（税別）の有料プログラムです。レッスン開始1時間前からのキャンセルの場合はキャンセル料（300円税別）領収致します。
●参加時は必ずバスタオルをご準備ください。
※一部変更の可能性もございます。予めご了承くださいませ。