

サンピアスポーツクラブ仙台 GW 特別レッスンタイムスケジュール

2019年4月29日(月)～5月5日(日)



【写真撮影について】
イベントレッスン前後のスタジオ内の撮影頂けます。
撮影する際は必ずインストラクター、もしくはスタッフへお声掛けください。



【GW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。**

(※通常プログラムからの変更もございます)

【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・HOTピラティスのご案内】

- ・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(税抜)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)徴収致します。
 - ・参加時は必ずスタオル、お飲物をご準備ください。

～一部変更の可能性もございます。予め御了承下さいませ。～

開催日時	プログラム名	担当	時間	定員	内容
------	--------	----	----	----	----

4/29 (月)	14:05 ~14:35	ウォーターシェイプ30	Celica TOMMY	30分	—	水の中で行うエアロビクスです。いつもとは違った雰囲気の曲と一緒に楽しみましょう。
	15:45 ~16:30		黒田順子	45分	—	時間を45分間に拡大したスペシャルボディアタック！！エアロビクス・スポーツ・トレーニングの3つの要素があり、体力向上を目的としたプログラムです。運動強度の調節が可能なため、ご自身の体力に合わせて動くことができます。初めての方もぜひご参加ください！
4/30 (火)	18:00 ~19:00		KARLY	60分	40名	久々にサンピアでの60分クラスです。バーベルを使用して、全身の筋肉を効率よくトレーニングします。全身の引き締め効果も高く、自身の筋力に合わせて重量の設定が可能な為、女性にもおすすめです。
5/1 (水)	11:30 ~12:15	The DISCO	大竹いく子	45分	—	The DISCOが日中に1日限りで登場です。70年代後半から90年代に流行ったあの名曲が！ディスコダンスをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
	13:15 ~14:15	令和エキサイトエアロ	佐々木敏子	60分	—	令和、最初のエキサイトエアロで完全燃焼しましょう！ハイインパクト動作を取り入れた強度の高いエアロビクスを楽しめるクラスです。
	14:10 ~14:55		Celica TOMMY	45分	17名	音楽に合わせて、楽しく軽快に固定式自転車を漕ぎます。TOMMY & Celicaのコラボレッサン！！今日だけ！特別トラックも準備してます。一緒に盛り上がりましょう！
	18:00 ~19:30	GWスペシャルエアロ♪	小松喜久子	45分	—	オリジナルエアロGWバージョン！！小松IRによるオリジナルなエアロビクスを堪能頂けるクラスとなります。
5/3 (金)	10:15 ~10:45	筋膜ケア Withテニスボール	IOKO	30分	—	テニスボールを使い、筋膜を緩めて筋肉の緊張をとります。
	11:50 ~12:35		黒田順子	45分	—	時間を45分間に拡大したスペシャルボディアタック！！エアロビクス・スポーツ・トレーニングの3つの要素があり、体力向上を目的としたプログラムです。運動強度の調節が可能なため、ご自身の体力に合わせて動くことができます。初めての方もぜひご参加ください！
	14:00 ~14:45		KARLY JUN	45分	40名	JUN & KARLYのコラボレッサン！！ステップ台と自重による負荷により、下半身を中心に戻します。動きがシンプルな為、初めての方でも安心してご参加いただけます。
	19:20 ~20:20		TOMMY Celica	60分	17名	TOMMY & Celicaのコラボレッサン！！今回は60分間！！特別 トラックも準備してます。固定式自転車を漕いで脂肪燃焼、そして一緒に楽しみましょう！
5/4 (土)	11:50 ~12:35	ベルデ（みどり色） でラテンダンス	MIKI	45分	—	スペイン語のベルデ。みどりの日にちなんで、緑を身につけて、またはポイント使い。ご用意もしています。
5/5 (日)	11:40 ~12:40	骨盤調整	IOKO	60分	—	骨盤や肩甲骨周りの筋肉をほぐして、身体の歪みを改善するプログラムです。



サンピアスポーツクラブ仙台

ゴールデンウィーク

特別レッスンタイムスケジュール



2019年4月29（月）～2019年5月5日（日）

※5月2日（木）休館日

※定員制でないクラスにおいても参加人数に応じて入場制限をする場合がございます。予め、ご了承願います。