

2021 年 11 月

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

11:30～12:15

GROUP CENTERGY

ひろこ

12:30～13:15

MEGADANZ

小野元気

13:30～14:30

コンビネーションエアロ

佐々木知美

14:45～15:15

POWER KAZUKI

15:30～16:00

LES MILLES BODYATTACK

樋口仁

18:30～19:00

スタートエアロ

鈴木明子

19:15～20:00

ZUMBA

鈴木明子

20:20～21:05

UBOUND

HIKARU

21:25～22:10

FIGHTDO

TAKAHIRO

10:15～10:35

おはようストレッチ

10:50～11:20

フレックスクッション

11:40～12:25

筋コンディショニング

野間忠則

12:45～13:15

ストレッチボール

14:30～15:15

HIP HOP

REINA

19:00～19:45

岩盤ホットピラティス

ひろこ

20:00～20:45

ゆったりHULA

UAKEA

21:00～22:00

フリートレーニングエリア

(開放)

10:45～11:30

岩盤HOT YOGA

～リラックス～半澤いづみ

11:45～12:35

水泳教室

初めて平泳ぎ森川美佳子

12:00～12:45

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

13:25～14:10

岩盤HOT YOGA

～リラックス～ひろこ

14:45～15:30

岩盤HOT YOGA

～パワー～佐々木知美

15:05～15:35

ウォーターシェイプ30

大友奈保

11:00～11:30

ウォーターシェイプ30

樋口仁

11:45～12:35

水泳教室

ゆっくりクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

らくらく平泳ぎ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:05～15:35

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

菊田敦子

11:30～12:15

オリジナルエアロ

芳田美由紀

12:30～13:30

エクサイトステップ

佐々木知美

13:45～14:30

FIGHTDO

ひなた

14:45～15:15

バレトン

松崎純子

15:30～16:30

STRONG NATION

内藤朋子

18:30～19:15

オリジナルエアロ

佐藤秀樹

19:30～20:15

POWER KAZUKI

20:30～21:15

MEGADANZ

まゆこ

21:30～22:00

フリートレーニングエリア

(開放)

21:30～22:30

ストレッチエリア

(開放)

10:15～10:35

おはようストレッチ

10:50～11:20

フレックスクッション

11:50～12:20

TOPRIDE ERI

12:45～13:15

TOPRIDE ERI

14:40～15:00

コアトレ

15:35～16:05

スタートエアロ

松崎純子

11:20～12:20

オリジナルヨガ

新田美穂

12:45～13:30

ピラティス45

ひろこ

14:00～14:30

スタートヨガ

松森由美

14:50～15:50

オリジナルヨガ

松森由美

11:00～11:30

ウォーターシェイプ30

樋口仁

11:45～12:35

水泳教室

ゆっくりクロール森川美佳子

12:55～13:45

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

14:05～14:55

テクニカルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大岡弘美

10:30～11:15

かんたんエアロ

秋元優花

11:30～12:15

UBOUND HIKARU

12:30～13:00

バラスコーディネーション

黒澤真理

13:15～14:15

エクサイトエアロ

佐々木敏子

14:30～15:15

コンビネーションステップ

鈴木明子

15:30～16:15

ZUMBA

交替わり

16:30～17:15

オリジナルエアロ

野間忠則

18:45～19:30

かんたんエアロ

小松喜久子

19:45～20:45

キックボクシング

20:30～21:15

MEGADANZ

まゆこ

21:00～22:00

フリートレーニングエリア

(開放)

21:35～22:05

POWER KAZUKI

10:15～10:35

おはようストレッチ

10:50～11:20

START EARTH hanae

11:40～12:10

MOVE30 みずの

12:35～12:55

コアトレ

13:20～13:50

スタートエアロ

黒澤真理

14:10～14:40

TOPRIDE ERI

15:00～15:30

ストレッチボール

15:35～16:05

ウォーターシェイプ30

鈴木明子

11:00～11:45

岩盤HOT YOGA

～リラックス～半澤いづみ

12:45～13:30

岩盤HOT YOGA

～リラックス～yukari

14:00～14:45

岩盤HOT YOGA

～パワー～三星千明

16:20～17:05

岩盤HOT YOGA

～パワー～小島葉子

10:45～11:30

ウォーターシェイプ

大岡弘美

13:00～13:40

水泳教室

フインスイム森川美佳子

15:35～16:05

ウォーターシェイプ30

鈴木明子

20:30～21:00

ウォーターシェイプ30

小松奈保子

10:30～11:30

コンビネーションエアロ

佐々木敏子

11:45～12:15

MOVE30 大隅飛鳥

12:30～13:00

LES MILLES BODYATTACK

大友奈保

13:15～14:00

バラスコーディネーション

黒澤真理

14:15～14:45

M 3D30 みずの

15:00～15:30

UBOUND HIKARU

15:45～16:30

MEGADANZ

佐々木知美

16:45～17:30

The DISCO

大竹いく子

10:15～10:35

おはようストレッチ

10:15～10:45

スタートヨガ

loko

11:45～12:15

オリジナルヨガ

loko

12:25～13:10

ベリーフィット

アンドレア

14:05～14:35

スタートヨガ

ひろこ

15:00～15:30

ラテンエクスプレス

コンサルサ佐々木知美

19:00～19:20

コアトレ

19:20～19:50

ストレッチボール

20:20～21:05

TOPRIDE YU-KI

21:15～22:00

岩盤HOT YOGA

～リラックス～小野元気

10:30～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

15:40～16:25

予約

15:40～16:25

筋コンディショニング

野間忠則

16:45～17:45

予約

16:45～17:45

キックボクシング

笹羅ジム

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

アンドレア

14:35～15:20

HIP HOP

REINA

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

18:00～18:45

予約

18:15～19:00

岩盤HOT YOGA

～パワー～namecchi

10:45～11:15

かんたんエアロ

大竹いく子

11:45～12:35

水泳教室

らくらくクロール森川美佳子

13:00～13:50

水泳教室

初めてバタフライ森川美佳子

14:15～14:45

パーソナルスイム

森川美佳子

15:15～15:45

ウォーターシェイプ30

大友奈保

10:30～11:15

ZUMBA

大竹いく子

11:35～12:20

予約

11:40～12:10

バラスコーディネーション

黒澤真理

12:35～13:20

予約

12:40～13:10

スタートエアロ

秋元優花

13:35～14:20

予約

13:25～14:10

ラテンダンス

<

LESSONプログラム 簡単早見表					
カテゴリー	プログラム名	難 度	強 度	内 容	
エアロビクス	スタートエアロ 【定員 40 名 (グループスタジオ開催時は 8 名)】	☆	☆	エアロビクスの基本ステップを紹介します。 30分プログラムの為、スタジオ初心者や長時間の運動が苦手な方にお勧めのプログラムです。	
	かんたんエアロ 【定員 40 名】	☆	☆	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。 「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。	
	オリジナルエアロ 【定員 40 名】	☆☆	☆☆	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。 担当インストラクター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。	
	コンビネーションエアロ 【定員 40 名】	☆☆	☆☆	エアロビクスの基本ステップに慣れ、動きのコンビネーションを楽しみたい方にお勧めのプログラムです。 「かんたんエアロ」にて、しっかりと動け、エアロビクスの経験が豊富な方を対象としたプログラムです。	
	エキサイトエアロ 【定員 40 名】	☆☆	☆☆☆	「コンビネーションエアロ」に慣れてきた方を対象としたクラスです。 ハイクンバ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。	
ステップエアロ	かんたんステップ 【定員 34 名】	☆☆	☆	ステップ台を使用したエアロビクスプログラムです。「スタートエアロ」や「かんたんエアロ」にご参加されている方であれば、ステップクラスの経験が浅い方でも無理なく楽しんで頂けます。	
	コンビネーションステップ 【定員 34 名】	☆☆☆	☆☆	「かんたんステップ」のクラスに慣れた方や定期的に運動されている方を対象とした、ステップのバリエーションを楽しめるクラスです。	
	エキサイトステップ 【定員 34 名】	☆☆☆	☆☆	「コンビネーションステップ」のクラスに慣れてきた方を対象とした60分のステップクラスです。 複雑なステップ動作を楽しんで頂けます。	
ダンス	ZUMBA 【定員 40 名】	☆	☆☆	パーティーやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。 消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。	
	★MEGADANZ 【定員 40 名】	☆☆	☆	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です。	
	The DISCO 【定員 40 名】	☆	☆☆	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。	
	HIP HOP 【定員 40 名 (グループスタジオ開催時は 8 名)】	☆☆	☆☆	アイソレーションとリズム取り、基本ステップを習得した後に音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラムです。 ダンス経験が無い方、初めての方もお気軽にご参加ください。	
	ベリーフィット 【定員 20 名 (グループスタジオ開催時は 8 名)】	☆	☆	「ベリーダンス」と「フィットネス」を融合したウエストの引き締めに効果的なプログラムです。 ベリーダンス未経験者でも参加頂けます。	
	HULA 【定員 15 名】	☆	☆	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振付を楽しむプログラムです。	
	ゆったりHULA 【定員 15 名】	☆	☆	ハワイアンダンスフラのゆったりとした曲を中心に、ベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振付を少しずつ楽しむプログラムです。	
	ラテンダンス 【定員 20 名 (グループスタジオ開催時は 8 名)】	☆	☆	ラテンの要素を取り入れた、簡単なステップや身体の使い方を習得できる、ダンスプログラムです。 音楽に合わせて、楽しみながらシェイプアップを目指します。	
	ラテン エクスプレス コン サルサ® 【定員 8 名】	☆	☆	サルサの音楽とステップを使ったダンスフィットネスプログラムです。	
	サルセーション 【定員 40 名】	☆☆	☆☆	機能的な動きと、トレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを 楽しみながら身体で表現していきます。激しい動きは少なく体幹を意識して行います。	
格闘技	★FIGHT-DO 【定員 40 名】	☆☆	☆☆	あらゆる格闘技の動きを織り交ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめるプログラムです。 ストレス解消、脂肪燃焼効果が抜群です。	
	キックボクシング 【定員 8 名】	☆	☆☆	本格的なキックボクシングを体験できるプログラムです。脂肪燃焼したい方、ストレス発散したい方におすすめです。 初めての方もお気軽にご参加ください。	
ハイエナジーワークアウト	★BODY ATTACK 【定員 40 名】	☆☆	☆☆☆	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。 運動強度の調整が可能のため、ご自身の体力に合わせて動くことができます。	
	★FATBURN EXTREME 【定員 8 名】	☆☆	☆☆☆	脂肪燃焼・筋力・体力の向上に効果絶大なパワフルなプログラムです。 最大限の効果を発揮させるための未だ感じることのないトレーニングを体験できます。	
トランボリン	★U-BOUND 【定員 34 名】	☆☆	☆☆☆	トランボリンを使用した画期的なグループエクササイズプログラムで、その動きはシンプルかつダイナミックです。 不安定なトランボリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。	
筋コンディショニング	★POWER CARDIO 【定員 34 名】	☆☆	☆☆	バーベルを使用して、全身の筋肉を効率良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で、女性にもお勧めのプログラムです。	
	筋コンディショニング 【定員 15 名】	☆	☆	自身の体重を使用した簡単な筋力トレーニングです。 トレーニング初心者や筋力トレーニングマシンが苦手な方にお勧めのプログラムです。	
	★3D30 【定員 20 名 (グループスタジオ開催時は 6 名)】	☆☆	☆☆	4kg～6kg の円柱型のツール「VIPR」を使用して、ダイナミック且つ、しなやかに動きます。 機能的な動作を向上させる為、日常や運動の動作を高めることができる新感覚のプログラムです。	
	STRONG NATION® 【定員 40 名】	☆☆	☆☆☆	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングプログラムです。音に合わせて強度を変えながら、 自重を使い全身を鍛えます。どなたでも楽しみながらトレーニング効果が得られ、自分の限界に挑戦することが可能です。	
	コアトレ 【定員 15 名】	☆	☆☆	引き締まったウエストを身につけるのに最適な体幹トレーニングのみのプログラムです。 強度の調整が可能なクラスの為、男女問わずに楽しめるクラスです。	
	MOVE30 【定員 20 名 (グループスタジオ開催時は 6 名)】	☆	☆	MOVE30 は、30 分で気分を良くし、動きの質を向上させるプログラムです。日常生活の基本的な動きを習得することで、 健康的で動ける身体づくりが可能になります。低強度のためどなたでもご参加頂けます。	
	★tone 【定員 34 名】	☆☆	☆☆	筋力トレーニング、有酸素運動、コアトレーニングを最適にミックスした、脂肪燃焼、フィットネスレベルの向上を 目指すことができます。運動強度の調整が可能で、初心者から上級者までご満足頂けます。	
サイクル	★TOP RIDE 【定員 8 名】	☆	☆☆	音楽に合わせて、楽しく軽快に固定式自転車漕ぎます。 脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指すサイクリングプログラムです。	
コンディショニング	おはようストレッチ 【人数制限する場合がございます】	☆	☆	トレーニング前に全身の筋肉をほぐすプログラムです。 色々なストレッチを紹介しながら進めていくため、どなたでもご参加頂けます。	
	ストレッチボール 【定員 15 名】	☆	☆	ストレッチボール(円柱の棒)を使用して、脊柱のアノバランスを修正するプログラムです。 姿勢の改善をしたい方にオススメです。	
	フレックスクッション 【定員 15 名】	☆	☆	フレックスクッションを使用して、身体をほぐし、整えるプログラムです。色々なストレッチ、トレーニングを 紹介しながら進めていくため、どなた様でもご参加頂けます。	
	バランスコーディネーション 【定員 40 名 (グループスタジオ開催時は 15 名)】	☆	☆	普段の生活が楽になる簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。 どなたでもご参加いただけます。	
	バレトン 【定員 40 名 (グループスタジオ開催時は 8 名)】	☆	☆	深層部の筋肉に働きかける「バレエ」、表層部の大きな筋肉を鍛える「フィットネス」、 精神をリラックスさせる「ヨガ」の3つの特徴を取り入れたコンディショニング系プログラムです。	
ヨガ・ピラティス	スタートヨガ 【定員 27 名】	☆	☆	ゆったりとしたストレッチ要素の高いヨガです。 ヨガ初心者や身体が硬い方にお勧めのプログラムです。	
	オリジナルヨガ 【定員 27 名 (aスタジオ開催時は 40 名)】	☆	☆	心身の強化や癒し、柔軟性向上等、様々な効果が見込めるヨガです。 各インストラクターによって構成が異なる為、自身に合ったヨガプログラムにご参加頂けます。	
	ピラティス 【定員 27 名 (グループスタジオ開催時は 15 名)】	☆☆	☆	体幹を引き締め、しなやかに美しい身体をつくるクラスです。ピラティスの技術を習得することで、 美しいウエストと姿勢をキープ頂けます。	
	骨格調整ピラティス 【定員 15 名】	☆	☆	ピラティスのメソッドを基にウエープリングという道具を利用することにより、 骨格調整をより引き出しています。	
	★GROUP CENTERGY 【定員 40 名 (ホッツスタジオ開催時は 27 名)】	☆☆	☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたプログラムです。 ストレスが緩和され、集中力を向上したい方にもお勧めです。	
	UNIVERSAL YOGA～EARTH～ 【定員 15 名】	☆	☆	主に瞑想を中心としたプログラムです。癒しの映像と音楽で集中力を高め、感情のコントロールを可能にします。 ストレスを緩和したい方、無心になれる時間が欲しい方など、どなたでもご参加いただけます。	
HOT プログラム (有料330円税込/回)	岩盤HOT YOGA リラックス 【定員 27 名】	☆	☆	室温38℃前後、湿度60％前後のスタジオにて行うヨガです。岩盤石の遠赤外線効果により、体温上昇と血行促進の効果もあります。 強度の高いポーズは無く、柔軟性向上と身体の調整を目指した初心者や身体の硬い方でも無理なく安全に行えるプログラムです。	
	岩盤HOT YOGA パワー 【定員 27 名】	☆	☆	室温38℃前後、湿度60％前後のスタジオにて行うヨガです。岩盤石の遠赤外線効果により、体温上昇と血行促進の効果もあります。 立位のポーズを中心に展開し、あらゆる筋肉に刺激を与え、しっかりと汗をかきながら、美しく体を引き締めていくプログラムです。	
	岩盤ホットピラティス 【定員 27 名】	☆	☆	室温36～38℃前後、湿度50～60％前後のスタジオにて行うピラティスです。岩盤石の遠赤外線効果により、体温上昇と 血行促進の効果もあります。体幹を引き締め、しなやかに美しい身体をつくることで、美しいウエストと姿勢をキープ頂けます。	
アクアビクス	ウォーターシェイプ	☆	☆	水の中で行うエアロビクスです。動きの大きさやスピード等により負荷の調整が可能であり、 自身の体力に合った運動ができます。水に顔をつけない為、泳げない方も安心してご参加頂けます。	
水泳教室	ゆっくりクロール (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	体力に自信のない方を対象としたクラスです。水に慣れることから基本の動き(バタ足・腕の動かし方)をゆっくり習得します。 マイペースで息継ぎ完成を目指しましょう！	
	らくらくクロール (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	息継ぎなしのクロールができる方を対象としたクラスです。 バタ足、腕の動きに呼吸動作(吐く・吸う)を組み合わせて習得します。2.5mにチャレンジしましょう！	
	テクニカルスイム (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	クロールの息継ぎができる方を対象としたクラスです。脚の動きや腕の動きを様々な練習メニューで充実させます。 プログラム展開を楽しみながらカッコイイフォームを目指しましょう！	
	初めて平泳ぎ (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	脚の動き、腕の動きを習得するクラスです。脚の動きを中心に練習します。 伸びる動きを意識しながらスイスイと気持ち良く泳ぎたい方にオススメです。	
	ゆっくり背泳ぎ (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	リラックスして仰向けになる事から始めて、軽快に泳げるようになるまでのクラスです。 腕を後ろ向きに動かすのでストレッチ効果もあります。リズムに乗って腕と脚を動かし、美しいフォームを習得しましょう！	
	らくらく平泳ぎ (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	脚の動きを中心として、腕と脚のタイミングを習得するクラスです。水の抵抗を減らして、伸びやかに進む動きを目指します。 綺麗な平泳ぎにチャレンジしましょう！	
	初めてバタフライ (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	ダイナミックさやスピード感など「カッコよさ」を追求できる泳法です。 タイミングさえ掴めば誰でも楽に泳げるようになります！	
	フィンスイム (有料330.0円税込/月4回)	☆☆	☆☆	バタ足を行った方を対象としたクラスです。足ヒレを使用し、全身を波のようにうねらせて進みます。 通常のスイムよりスピード感を楽しめるプログラムです。また、脚力、足首の柔軟性を向上させたい方にもオススメです。	
	パーソナルスイム (有料330.0円税込/1回)			受講される方の要望にあったワンポイントレッスンです。 ※水曜日 14:55～15:25 のクラスは新規受講の方・受講回数の少ない方を優先とさせていただきます。	

★3ヶ月に1度、音楽・動きがリニューアルされ、常に新鮮なレッスンを受けることができるプログラムです。初めての方でも繰り返し参加することで、動き・音楽を覚え楽しむことができます。



サンピアスポーツクラブ仙台

【ご注意】

新型コロナウイルス感染防止対策として
各プログラムを定員制とさせていただきます。
人数については裏面をご確認ください。

Program & Time schedule



2021 年 11 月 プログラム&タイムスケジュール
前回からのプログラム変更は**赤字**で記載しております。