

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

2022年 7月

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				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	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	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	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	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	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
予約 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	予約 有料 10:45～11:30 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 半澤いづみ		予約 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		予約 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	10:50～11:20 EARTH hanae	11:00～11:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 半澤いづみ	10:30～11:15 ウォーター シェイプ 大岡弘美	予約 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 loko	1日 休講	予約 10:30～11:15 かんたん エアロ 大竹いく子		10:30～11:30 オリジナル ヨガ 高橋時栄	予約 10:30～11:15 FIGHTDOO ひなた			
予約 11:30～12:15 GROUP CENTERGY ひろこ	11:40～12:25 筋コンディショニング 野間忠則	予約 有料 12:00～12:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi	11:00～11:30 ウォーターシェイプ30 樋口仁	11:30～12:15 オリジナル エアロ 芳田美由紀	11:50～12:20 T@PRIDE ERI	11:20～12:20 オリジナル ヨガ 新田美穂	11:45～12:35 水泳教室 ゆっくりクロール 森川美佳子	11:30～12:15 U@BOUND HIKARU	11:40～12:10 MOVE30 みずの	11:30～12:20 水泳教室 初めて背泳ぎ 森川美佳子		11:30～12:20 水泳教室 初めて背泳ぎ 森川美佳子	11:45～12:15 MOVE30 大隅飛鳥	11:40～12:10 ピラティス 30 小松喜久子	11:15～12:15 オリジナル ヨガ loko	11:35～12:20 ZUMBA 大竹いく子	11:40～12:10 筋コンディショニング 黒澤真理	11:50～12:35 ラテンダンス MIKI	11:40～12:40 オリジナル ヨガ loko	10:00～14:00 フリー トレーニング エリア (開放)	11:40～12:40 オリジナル ヨガ loko		
12:30～13:15 MEGADANZ 小野元気	12:45～13:15 ストレッチ ポール	13:00～13:50 水泳教室 らくらく平泳ぎ 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	12:30～13:30 エキサイト ステップ 佐々木知美	12:45～13:15 EARTH hanae	12:45～13:30 ピラティス45 ひろこ	12:55～13:45 水泳教室 らくらくクロール 森川美佳子	12:30～13:00 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	12:35～12:55 コアトレ	12:40～13:30 水泳教室 らくらく背泳ぎ 森川美佳子	12:45～13:30 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ yukari	12:40～13:30 水泳教室 らくらく背泳ぎ 森川美佳子	12:30～13:00 BODYATTACK 大友奈保	12:25～13:10 ベリーフィット アンドレア	12:45～13:30 GROUP CENTERGY ひろこ	12:35～13:20 U@BOUND HIKARU	12:40～13:10 スタートエアロ 秋元優花	12:50～13:50 オリジナル ヨガ 半澤いづみ	13:10～13:55 ZUMBA ひなた	13:00～13:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ yukari			
13:30～14:30 コンビネーション エアロ 佐々木知美	13:30～14:15 骨格調整 ピラティス45 小松喜久子	13:25～14:10 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ ひろこ	14:15～14:45 パーソナルスイム 森川美佳子	13:45～14:30 FIGHTDOO ひなた	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	14:05～14:55 テクニカルスイム 森川美佳子	13:15～14:15 エキサイト エアロ 佐々木敏子	13:20～13:50 スタートエアロ 黒澤真理	14:00～14:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 三星千明	14:00～14:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 三星千明	14:00～14:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 三星千明	13:15～14:00 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	13:30～14:00 ストレッチ ポール	14:05～14:35 スタートヨガ ひろこ	13:40～14:25 パレトン 秋元優花	13:25～14:10 ラテンダンス アンドレア		14:10～14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子	14:30～15:15 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 森岡ときわ			
14:45～15:15 POWER KAZUKI	14:35～15:20 HIP HOP REINA	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 早坂伊織	14:45～15:15 パレトン 松崎純子		14:45～15:45 オリジナル ヨガ 松森由美	15:15～15:45 ウォーターシェイプ30 大岡弘美	14:30～15:15 コンビネーション ステップ 鈴木明子	15:00～15:30 ストレッチ ポール	15:15～16:00 岩盤 ホットピラティス 小松喜久子	15:35～16:05 ウォーターシェイプ30 鈴木明子	15:35～16:05 ウォーターシェイプ30 鈴木明子	15:00～15:30 U@BOUND HIKARU	15:00～15:30 ラテンエクスプレス コンサルサ 佐々木知美	14:50～15:50 オリジナル ヨガ 笹川典子	15:15～15:45 ウォーターシェイプ30 大友奈保	15:45～16:30 かんたん ステップ 鈴木明子	15:40～16:25 筋コンディショニング 野間忠則	15:10～16:10 コンビネーション エアロ 鈴木明子	15:00～15:45 T@PRIDE TOMMY	16:30～17:15 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 鈴木明子		
15:30～16:00 LES MILLS BODYATTACK 樋口仁				15:30～16:30 STRONG NATION 内藤朋子	15:35～16:05 スタートエアロ 松崎純子			16:30～17:15 オリジナル エアロ 野間忠則	16:20～17:05 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 小島葉子				15:45～16:30 MEGADANZ 佐々木知美			15:45～16:30 かんたん ステップ 鈴木明子	15:40～16:25 筋コンディショニング 野間忠則		16:25～17:10 BODYATTACK HEMMY	17:25～18:10 ZUMBA アンドレア			
18:30～19:00 スタートエアロ 鈴木明子				12日 予約 18:30～19:15 ZUMBA 佐藤秀樹	18:30～19:15 オリジナル エアロ 佐藤秀樹			17:45～18:30 かんたん ステップ 早坂由美子	18:45～19:30 HIP HOP 大和田紗矢	19:00～19:20 コアトレ			18:45～19:15 tone Abe-Show	19:20～19:50 ストレッチポール	19:30～20:15 GROUP CENTERGY ひろこ	18:00～19:00 SALSATION® 宮西由美	18:15～19:00 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi	※今月のみ、予約公開日が第3週となります。					
19:15～20:00 ZUMBA 鈴木明子	19:00～19:45 筋コンディショニング 黒澤真理	19:00～19:45 岩盤 ホットピラティス ひろこ		19:30～20:15 POWER YUTAKA	19:45～20:45 キックボクシング	19:00～20:00 オリジナル ヨガ 半澤いづみ	19:30～20:00 ウォーターシェイプ30 鈴木明子	19:45～20:15 BODYATTACK 大友奈保	19:35～20:20 骨格調整ピラティス 小松喜久子	20:05～20:50 岩盤 ホットピラティス ひろこ	20:15～20:45 ウォーターシェイプ30 小松奈保子		19:30～20:15 オリジナル エアロ 鈴木明子	19:20～19:50 ストレッチポール	19:30～20:15 GROUP CENTERGY ひろこ	19:15～20:00 POWER YUTAKA		【WEB予約対象プログラム】 予約は事前に WEB 予約が必要です。 ホットプログラムの予約システムをご利用いただくか、 またはジムカウンターでもご予約を承ります。 予約開始日：6月18日(土) 15:35～ ※公開直後はサーバーが混み合いアクセスができない場合がございます。					
20:20～21:05 U@BOUND YUI	20:00～20:45 ゆったりHULA UAKEA	20:30～21:15 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi		20:30～21:15 MEGADANZ まゆこ	20:30～21:15 YU-KI	20:25～21:10 GROUP CENTERGY 鈴木明子		20:30～21:15 FIGHTDOO ひなた	20:35～21:05 F@TEBURN 大和田紗矢	21:15～22:00 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 小野元気		20:15～20:45 ウォーターシェイプ30 小松奈保子	20:30～21:15 ZUMBA namecchi	20:20～21:05 T@PRIDE YU-KI	20:30～21:30 オリジナル ヨガ 松森由美			20:00 閉館					
21:25～22:10 FIGHTDOO TAKAHIRO	21:00～21:45 背骨の調律 Sintex Tone 小松奈保子			21:30～22:00 tone Abe-Show	21:00～22:00 フリー トレーニング エリア (開放)			21:35～22:05 POWER KAZUKI	21:25～21:55 T@PRIDE YU-KI				21:30～22:15 BODYATTACK HEMMY	21:30～21:50 コアトレ		21:00 閉館				【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 330円(税込)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(330円税込)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。			
				23:00閉館(ジムエリアの利用は 22:30 終了)																			

23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了)

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 12 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】	☆☆	☆ㄱ	「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。 ハイレバ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、レグトン等、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 12 名)】	☆ㄱ	☆ㄱ	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 【グループスタジオ開催時は 15 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も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 20 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 12 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、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 12 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】	☆☆	☆ㄱ	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 10 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なため、ご自身の体力に合わせて動くことができます。	
	★FATBURN EXTREME 【定員 12 名】	☆ㄱ	☆☆☆	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たことのないトレーニングを体感できます。	
トランポリン	★U-BOUND 【定員 34 名】	☆☆	☆☆☆	トランポ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。 不安定なトランポ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)、下半身の筋力を効果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】	☆ㄱ	☆☆☆	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】	☆	☆ㄱ	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】	☆ㄱ	☆ㄱ	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 目指すことができるプログラムです。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 15 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	背骨の調律® Sintex Tone 【定員 15 名】	☆	☆	重い頭を支えている首や肩、末端の手足のかみやり緊張を取り除くための緩やかな身体操作トレーニングです。 腰痛や首こりの改善、自律神経リズムを整えることによる睡眠の質向上にお役立てください。	
	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、脊柱のアン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。	
	背骨コンディショニング 【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 15 名)】	☆	☆	深層部の筋肉に動きかける「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 (αスタジオ開催時は 45 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)】	☆ㄱ	☆	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 (ホッドスタジオ開催時は 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。	
HOT プログラム (有料330円税込/回)	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。	
	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)	☆ㄱ	☆ㄱ	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)	☆ㄱ	☆ㄱ	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)	☆ㄱ	☆ㄱ	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iformを目指しましょう！	
	初めて平泳ぎ (有料330.0円税込 / 月4回)	☆ㄱ	☆ㄱ	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。	
	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！	
	初めて背泳ぎ (有料330.0円税込 / 月4回)	☆	☆	仰向き姿勢に慣れることから始めます。リラックスしてフワフワと浮遊感を楽しみましょう。 鼻から吐くことに慣れてまずはゆっくりと腕、脚を動かすことを目指すクラスです。肩が上がりにくい人にはストレッチ効果大です。	
	らくらく背泳ぎ (有料330.0円税込 / 月4回)	☆ㄱ	☆ㄱ	仰向き姿勢に慣れた人を対象としたクラスです。 リズムよく泳げるように腕、脚の動きを習得します。美しく伸びやかなフォームを目指しましょう。	
	フィン&シュノーケル (有料330.0円税込 / 月4回)	☆ㄱ	☆ㄱ	脚と足首の柔軟性を鍛えるクラスです。フィンのしなりを使ってうねりながら進みます。 シュノーケルも導入して水中を楽しみながら泳ぎましょう。	
	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。	

★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

❖

2022 年 7 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。