

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

2023年12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		10:30~11:30 コンピネーション 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	1D 休講	予約 10:30~11:15 かんたん エアロ 大竹いく子	予約 10:30~11:15 ラテンダンス アンドレア	10:25~11:25 オリジナル ヨガ 高橋惇栄		予約 10:30~11:15 FIGHTDO ひなた	10:00~12:30 フリー トレーニング エリア (開放)	予約 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
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	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	予約 11:30~12:15 オリジナル エアロ 芳田美由紀	11:50~12:20 TERRIDE ERI	11:20~12:20 オリジナル ヨガ 新田美穂	11:00~11:30 ウォーターシェイプ30 樋口仁	予約 11:30~12:15 UABOUND HIKARU	11:35~12:05 NEW 睡眠 プログラム			11:45~12:15 tone Abe-Show	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		予約 11:35~12:20 ZUMBA 大竹いく子	予約 11:40~12:25 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	11:40~12:25 ベリーフィット アンドレア		予約 11:40~12:40 オリジナル ヨガ loko			
12:35~13:20 MEGADANZ 小野元気	12:45~13:15 ストレッチ ポール		11:45~12:35 水泳教室 初めて平泳ぎ 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	12:35~13:05 NEW ボディシェイプ 小松喜久子	12:25~13:10 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ yukari		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		予約 12:35~13:20 UABOUND 大竹いく子	予約 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		予約 13:10~13:55 ZUMBA ひなた	予約 13:10~13:55 筋コンディ ショニング 藤田一輝		
予約 13:35~14:35 コンピネーション 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	13:00~13:50 水泳教室 らくらく平泳ぎ 森川美佳子	13:45~14:30 FIGHTDO ひなた	14:10~14:40 パーソナルスイム 森川美佳子	14:00~14:30 スタートヨガ 松森由美	14:05~14:55 チャレンジ 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		13:15~14:00 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	13:25~13:55 ストレッチ ポール		14:05~14:35 スタートヨガ ひろこ		予約 13:40~14:25 パレトン 秋元優花			予約 14:10~14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子	15:00~15:45 TERRIDE TOMMY	14:30~15:15 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 森岡ときわ	
14:50~15:20 tone Abe-Show	14:40~15:25 HIP HOP Reina	14:30~15:15 NEW 有料 美ボディ メイク 松崎純子	14:10~14:40 パーソナルスイム 森川美佳子	14:45~15:30 パレトン 松崎純子	15:05~15:35 ウォーターシェイプ30 早坂伊織	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 コンピネーション ステップ 鈴木明子	14:55~15:25 GROUP CENTERGY ひろこ	15:15~16:00 岩盤 ホットピラティス 小松喜久子		15:00~15:30 UABOUND HIKARU	15:00~15:30 ラテンエクサプレス 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		14:40~15:25 HIP HOP Reina				予約 15:10~16:10 コンピネーション エアロ 鈴木明子	16:25~17:10 BODYATTACK HEMMY	16:30~17:15 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 鈴木明子	
15:35~16:05 LES MILLS BODYATTACK 樋口仁				15:45~16:15 POWER TAKERU	15:40~16:10 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	16:45~17:30 Dance♡love it 大竹いく子			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		15:30~16:15 水泳教室 初級クロール 菅野春翔	17:30~18:15 ZUMBA MIKI			
				5D 18:30~19:15 ZUMBA 佐藤秀樹				17:45~18:30 かんたん ステップ 早坂由美子									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		15:30~16:15 水泳教室 初級クロール 菅野春翔	16:25~17:10 BODYATTACK HEMMY	16:30~17:15 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 鈴木明子	
18:30~19:00 スタートエアロ 鈴木明子	19:00~19:45 背骨コンディ 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		18:30~19:15 オリジナル エアロ 佐藤秀樹	18:45~19:15 NEW 睡眠 プログラム	19:00~20:00 オリジナル ヨガ 半澤いづみ		18:45~19:30 HIP HOP 大和田紗矢	19:00~19:20 コアトレ	19:00~19:45 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ 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									
予約 19:15~20:00 ZUMBA 鈴木明子	20:00~20:45 ゆったりHULA UAKEA			19:30~20:15 キック ボクシング 笹羅ジム		19:30~20:00 ウォーターシェイプ30 鈴木明子		19:45~20:15 LES MILLS BODYATTACK 大友奈保	19:35~20:05 NEW 睡眠 プログラム			20:30~21:15 ZUMBA namecchi	20:20~21:05 TERRIDE YU-KI	20:30~21:15 オリジナル ヨガ 松森由美		19:15~20:00 POWER TAKERU							
20:20~21:05 UABOUND YUI	21:10~21:55 背骨の調律 Sintex Tone 小松奈保子	20:30~21:15 岩盤 HOT YOGA ～パワー～ namecchi		20:30~21:15 MEGADANZ まゆこ		20:25~21:10 GROUP CENTERGY 鈴木明子		20:30~21:15 FIGHTDO ひなた	20:35~21:05 FATBURN 大和田紗矢	21:00~21:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 小野元気		21:30~22:15 BODYATTACK HEMMY				21:00~21:45 岩盤 HOT YOGA ～リラックス～ 小野元気							
21:25~22:10 FIGHTDO IORI				21:30~22:00 tone Abe-Show		21:30~22:30 ストレッチ エリア (開放)	21:30~22:30 ストレッチ エリア (開放)	21:35~22:05 POWER TAKERU	21:25~21:55 TERRIDE YU-KI														
23:00閉館 (ジムエリアの利用は 22:30 終了)																							

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

【 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)

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

【 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。

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。
12月プログラム予約開始日：11月18日(土)15:35～
1月プログラム予約開始日：12月23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。

レッスンプログラム
 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】	☆☆	☆☆	「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。
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。
	Dance love it 【定員40名】	☆	☆☆	love it!「それ良いね!素敵!」と感じる新曲を問わない世界のMegaヒットナンバーでダンスを楽しむクラスです。 練習をしながら進めるので、初心者の方にもオススメです。
	HIP HOP 【定員40名(グループスタジオ開催時は12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12名(ホットスタジオ開催時は20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。
	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	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。
	★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。
ハイエナジー ワークアウト	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。
	★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。
トランポリン	★FATBURN EXTREME 【定員12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だことのないトレーニングを体感できます。
	★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。
	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、 健康的に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	ボディシェイブ 【定員15名】	☆	☆	ダンベルやチューブを使って負荷をかけ、短時間で効率的な筋力トレーニングを行うプログラムです。 筋トレが苦手な女性の方でも是非ご参加ください。
	★TOP RIDE 【定員12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。 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、末端の手足の力みや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。
	睡眠プログラム 【定員15名】	☆	☆	ストレッチボールを使用し、睡眠に入りやすい副交感神経を優位にしたエクササイズを行います。 睡眠の基礎も学べるレッスンとなっております。
	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) (ホットスタジオ開催時は20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。
	バレット 【定員40名(グループスタジオ開催時は15名)】	☆	☆	深層部の筋肉に働きかける「バリエ」、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	ルーシーダットン 【定員15名】	☆	☆	タイの伝統医学を元にしたタイ式ヨガとも呼ばれる健康法で、独特な呼吸法とポーズで全身の血流を良くしていきます。 仙人が修行で崩した体調や歪んだ体を整える為に行った自己整体法で自身の体調管理に最適なエクササイズです。
	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(グループスタジオ開催時は12名) (ホットスタジオ開催時は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。 ストレッチが緩和され、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3300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。 ストレッチを緩和したい方、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。
	美ボディメイク 【定員27名】	☆	☆	発汗による美肌効果の高いホットスタジオで行います。特に背中、お腹周り、お尻に適度な筋肉を作り、関節周りの柔軟性を高め、 健康的で美しい引き締まったボディを目指します。激しい、辛いという内容はありませんので、どなたでもご参加頂けます。
アクアビクス	ウォーターシェイブ	☆	☆	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	初級クロール (有料3300円税込/月4回)	☆	☆	初心者の方から現在クロールの練習をされている方を対象としたクラスです。 基礎的な身体の動かし方をマスターし、個々のペースでクロールの習得を目指しましょう!!
	ゆっくりクロール (有料3300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3300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!
	チャレンジスイム (有料3300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。バドル・ブルブイ・フィンなど使いながらスキルアップを目指します。 練習メニューを楽しみながら個人メドレーにも挑戦しましょう!
	初めて平泳ぎ (有料3300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。
	らくらく平泳ぎ (有料3300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3300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3300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ます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3300円税込/月4回)	☆☆	☆☆	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3300円税込/月4回)	☆☆	☆☆	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3300円税込/月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はです。

★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

◆
 2023年12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。



〒984-0016宮城県仙台市青林区蒲町東4番地の2 TEL.022-352-4781 http://sunpia-sendai.jp/
 営業時間 平日/10:00～23:00 土曜・祝日/10:00～21:00 日曜/10:00～20:00 休館日/毎週木曜日、夏期・年末年始、その他