

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

2024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	
10:00																									
11:00	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	10:45~11:30 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 半澤いづみ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	10:15~10:45 骨盤ストレッチ 大岡弘美	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	10:30~11:15 かんたんエアロ 大竹いく子	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 高橋時栄	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	10:30~11:15 FIGHTDO ひなた	11:00~11:45 NEW 12月限定 シナプソロジー &青竹ピクス 大岡弘美	11:00~11:45 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 新田美穂		
12:00	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	12:25~13:10 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 三星千明	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	11:30~12:15 オリジナルエアロ 芳田美由紀	11:20~12:20 オリジナルヨガ 新田美穂	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	11:30~12:15 UBOUND HIKARU	11:35~12:05 睡眠プログラム	11:00~11:45 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 半澤いづみ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	11:35~12:20 ZUMBA 大竹いく子	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	11:40~12:40 オリジナルヨガ loko	12:00~13:00 フリートレーニング エリア (解放)	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	11:40~12:40 オリジナルヨガ loko	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	
13:00	12:35~13:20 MEGAFITZ 小野元気	12:45~13:15 ストレッチボール	12:25~13:10 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 三星千明	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	12:30~13:30 エキサイトステップ 佐々木知美	12:45~13:30 ピラティス45 ひろこ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	12:30~13:00 背骨コンディショニング 黒澤真理	12:20~13:05 ボディシェイプ 小松喜久子	12:45~13:30 美ボディメイク 松崎純子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	12:30~13:00 BODYATTACK 大友奈保	12:20~13:00 GROUP CENTERGY ひろこ	12:45~13:30 GROUP CENTERGY ひろこ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	12:35~13:20 UBOUND 過替わり	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	13:10~13:55 ZUMBA ひなた	13:10~13:55 筋コンディショニング 遠藤優稀	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	13:10~13:55 ZUMBA ひなた	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	
14:00	13:35~14:35 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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	13:45~14:30 FIGHTDO ひなた	14:15~15:00 筋コンディショニング 遠藤優稀	14:00~14:30 スタートヨガ 松森由美	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	13:15~14:00 背骨コンディショニング 黒澤真理	13:25~13:55 ストレッチボール	14:05~14:35 スタートヨガ ひろこ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	13:40~14:25 バレー 秋元優花	14:25~15:25 HULA 只野真紀子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	14:10~14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子	14:30~15:15 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 森岡とぎわ	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	14:10~14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	
15:00	14:50~15:20 tone Abe-Show	14:40~15:25 HIP HOP Reina	14:30~15:15 美ボディメイク 松崎純子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	14:45~15:30 バレー 松崎純子	14:45~15:45 オリジナルヨガ 松森由美	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	14:30~15:15 コンビネーションステップ 鈴木明子	14:35~15:25 CENTERGY ひろこ	15:15~16:00 岩盤ホットピラティス 小松喜久子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:00~15:30 ラテンエクササイズ コンサルサ 佐々木知美	15:00~15:30 NEW 12月限定 活性化プログラム 松崎純子	14:50~15:50 オリジナルヨガ 笹川典子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	14:40~15:25 HIP HOP Reina	14:45~15:15 睡眠プログラム 大竹いく子	14:25~15:25 HULA 只野真紀子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:10~16:10 コンビネーションエアロ 鈴木明子	15:00~15:45 TOMMY	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:10~16:10 コンビネーションエアロ 鈴木明子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	
16:00	15:35~16:05 BODYATTACK 樋口仁	15:40~16:25 SALSATION® 宮西由美	15:40~16:25 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 松崎純子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:40~16:10 スタートエアロ 松崎純子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:30~16:15 ZUMBA MIKI	15:40~16:10 NEW 12月限定 青竹ピクス 鈴木明子	16:20~17:05 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 小島葉子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	15:45~16:30 MEGAFITZ 佐々木知美	15:45~16:15 NEW 12月限定 骨盤ストレッチ 大岡弘美	16:45~17:30 Dance love it 大竹いく子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	16:25~17:10 BODYATTACK HEMMY	16:30~17:15 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 鈴木明子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	16:25~17:10 BODYATTACK HEMMY	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	
17:00																									
18:00																									
19:00	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	19:30~20:15 3日 ZUMBA 佐藤秀樹	18:30~19:15 ピラティス 佐藤秀樹	18:45~19:15 睡眠プログラム	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	18:45~19:30 SALSATION® hana	19:00~19:20 自重トレ	19:00~19:45 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	19:15~20:15 BODYATTACK 大友奈保	19:35~20:05 睡眠プログラム	19:30~20:15 オリジナルエアロ 鈴木明子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	19:15~20:00 ZUMBA 鈴木明子	19:20~19:50 ストレッチボール	19:30~20:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	19:15~20:00 POWER YUTAKA	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~18:45 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ namecchi	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	19:15~20:00 POWER YUTAKA	改装工事により、プールエリアのご利用はできません
20:00	20:00~20:45 ゆったりHULA UAKEA	20:05~20:50 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	20:05~20:50 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	20:35~21:05 tone Abe-Show	20:25~21:10 GROUP CENTERGY 鈴木明子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	20:30~21:15 FIGHTDO ひなた	20:20~21:05 NEW 12月限定 ストレッチフロー 小松奈保子	21:10~21:55 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	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	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	20:20~21:05 YUI	20:30~21:15 オリジナルヨガ 松森由美	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	20:00~20:45 ゆったりHULA UAKEA	20:05~20:50 岩盤HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	20:00~20:45 ゆったりHULA UAKEA	改装工事により、プールエリアのご利用はできません		
21:00	21:10~21:55 背骨の調律 小松奈保子	21:25~22:10 Sintex Tone 小松奈保子	21:10~21:55 背骨の調律 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:00~22:00 フリートレーニング エリア (解放)	21:30~22:30 ストレッチ エリア (解放)	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:25~21:55 TERRIDE YU-KI	21:10~21:55 岩盤HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:30~22:15 BODYATTACK HEMMY	21:30~22:15 BODYATTACK HEMMY	21:30~22:15 BODYATTACK HEMMY	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:10~21:55 背骨の調律 小松奈保子	21:25~22:10 Sintex Tone 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:10~21:55 背骨の調律 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません	21:10~21:55 背骨の調律 小松奈保子	改装工事により、プールエリアのご利用はできません			
22:00																									
23:00																									

改装工事により、プールエリアのご利用はできません

改装工事により、プールエリアのご利用はできません

改装工事により、プールエリアのご利用はできません

改装工事により、プールエリアのご利用はできません

改装工事により、プールエリアのご利用はできません

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。

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

【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)を領収いたします。
● 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)

LESSON PROGRAM 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、30分プログラムのための、スタジオ初心者や長時間の運動が苦手な方におすすめです。
	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。「スタートエアロ」で、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ています。
	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。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いただけます。
	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すすめ。「かんたんエアロ」でしっかり動け、エアロビクスの経験が豊富な方を対象としています。
	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。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が楽しめます。
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。「スタートエアロ」や「かんたんエアロ」の参加経験者であれば、ステップクラスの経験が浅い方でも無理なく楽しめます。
	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」に慣れてきた方を対象とした60分のステップクラス。複雑なステップ動作が楽しめます。
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。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】	☆☆	☆	HIPHOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等をランダムにミックス。世界の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。
	Dance love it 【定員40名】	☆	☆☆	love it! 「それ良いね!素敵」と感じる世界のMegaヒットナンバーでダンスを楽しむクラス。練習しながら進めるので、初心者の方にもおすすめです。
	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後に音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。ダンス経験がない方、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15名(ホットスタジオ開催時は27名)】	☆	☆	「ベリーダンス」と「フィットネス」が融合したプログラム。ウエストの引き締めにも効果的!ベリーダンス未経験者でも参加いただけます。
	HULA 【定員27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り付け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。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。
	サルセーション 【定員40名(グループスタジオ開催時は12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。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ます。激しい動きは少なく体幹を意識して行います。
ラテンクスプレスコンサルサ® 【定員15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。	
格闘技	★FIGHT-DO 【定員40名】	☆☆	☆☆	あらゆる格闘技の要素を織り交ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめるプログラム。運動強度の調整ができるため、ご自身の体力に合わせて動くことができます。
	キックボクシング 【定員10名】	☆	☆☆	本格的なキックボクシングが体験できるプログラム。脂肪燃焼やストレス発散におすすめです。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、トレーニングも3つの要素があり、体力向上を目的としたプログラム。運動強度の調整ができるため、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	★U-BOUND 【定員34名】	☆☆	☆☆☆	トランポリンを使用した画期的グループエクササイズ。その動きはシンプルかつダイナミック。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。
	★POWER CADIO 【定員34名】	☆☆	☆☆	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。全身の引き締め効果も高く、自身の筋力に合わせて重量設定ができるため、女性にもおすすめのプログラムです。
筋コンディショニング	筋コンディショニング 【定員15名】	☆	☆	自身の体重を利用した簡単な筋力トレーニング。トレーニング初心者や筋力トレーニングが苦手な方にもおすすめのプログラムです。
	自重トレ 【定員15名】	☆	☆☆	自分のカラダの重さを利用して全身のトレーニングを行うプログラム。強度の調整ができるため、老若男女に関わらず楽しめるクラスです。
	★tone 【定員34名】	☆☆	☆☆	筋トレ、有酸素運動、コアトレーニングを最適にミックス。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。強度調整ができるため、初心者から上級者までご満足いただけます。
	ボディシェイプ 【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もぜひご参加ください。
	ストレッチフロー 【定員15名】	☆☆	☆	有酸素運動、筋トレ、ストレッチの要素を持ち、音楽に合わせてシンプルな動きでゆったりと動くエクササイズです。
サイクル	★TOPRIDE 【定員12名】	☆	☆☆	臨場感あふれる音楽に合わせて、楽しく軽快に固定式バイクをこぎます。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】	☆	☆	首や肩、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。腰痛や首こりの改善、自律神経リズムを整えることで、睡眠の質を向上させることができます。
	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おすすめです。
	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。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ので、どなたでもご参加いただけます。
	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するエクササイズを行います。睡眠の基礎を学べるレッスンとなっております。
	骨盤ストレッチ 【定員15名】	☆	☆	インナーマッスルに着目した骨盤の歪みを予防・改善していくエクササイズです。姿勢が気になる方、腰痛、冷えなど不調が気になる方など男女問わずどなたでもご参加いただけます。
	青竹ピクス 【定員15名】	♪	♪	足裏を刺激することで血行が良くなり、冷えやむくみなど不調の改善に効果的なプログラムです。
	シナプソロジー®&青竹ピクス 【定員15名】	♪	♪	(シナプソロジー)新しい刺激に反応して脳が活性化していくプログラムです。(青竹ピクス)足裏を刺激することで血行が良くなり冷えやむくみなど不調の改善に効果的なプログラムです。
	腸活性化プログラム 【定員15名】	☆	☆☆	フレックスクッションを用いて、お腹周りのストレッチや老廃物をスムーズに排出する運動を行います。腸内環境改善、免疫ケアをめざすプログラムです。
	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。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。
ルーシーダットン 【定員15名】	☆	☆	タイの伝統医学を元に作られたタイ式ヨガとも呼ばれる健康法。独特な呼吸とポーズで全身の血流を促します。仙人が修行で崩した体調や体の歪みを整えるために行なった自己整体法で、自身の体調管理に最適です。	
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すす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。各インストラクターによって構成が異なるため、自身に合ったヨガにご参加いただけます。
	ピラティス 【定員40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いただけます。
	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ェ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きます。
	★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。ストレスを緩和し、集中力を向上させたい方にもおすすめです。
UNIVERSAL YOGA -EARTH- 【定員15名】	☆	☆	瞑想を中心としたプログラム。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】	☆	☆	室温約38℃、湿度約60%のスタジオにて行うヨガ。岩盤石の遠赤外線効果により体温をアップ、血行を促進します。強度の高いポーズはなく、柔軟性向上と身体の調整を目指します。初心者や身体の硬い方でも無理なく安全にご参加いただけます。
	岩盤HOT YOGA パワー 【定員27名】	☆	☆	室温約38℃、湿度約60%のスタジオにて行うヨガ。岩盤石の遠赤外線効果により体温をアップ、血行を促進します。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、美しく身体を引き締めていきます。
	岩盤ホットピラティス 【定員27名】	☆	☆	室温約36~38℃、湿度約50~60%のスタジオにて行うピラティス。岩盤石の遠赤外線効果により体温をアップ、血行を促進します。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いただけます。
	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実施。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、健康的で美しく引き締まったボディを目指します。どなたにもやさしく、参加しやすいプログラムです。
	骨盤ストレッチ 【定員27名】※HOT会員様はご参加いただけません。	☆	☆	インナーマッスルに着目した骨盤の歪みを予防・改善していくエクササイズです。姿勢が気になる方、腰痛、冷えなど不調が気になる方など男女問わずどなたでもご参加いただけます。

★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



2024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。