

# 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

2025年2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	11:00~11:30 ウォーターシェイプ30 樋口 仁	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		10:30~11:15 かんたん エアロ	10:50~11:20 秋元優花	10:15~10:35 おはよう ストレッチ		10:30~11:30 コンビ ネーション エアロ 佐々木敏子	10:50~11:20 スタートエアロ 小松喜久子	10:15~10:45 スタートヨガ loko	7日 休講	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	10:00~12:30 フリー トレーニング エリア (解放)	10:30~11:15 FIGHTDOO ひなた	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	
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	13:00~13:50 水泳教室 初めて平泳ぎ 森川美佳子	11:30~12:15 オリジナル エアロ 芳田美由紀	11:50~12:20 TQPRIDE 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 UBOUND HIKARU	11:35~12:05 睡眠 プログラム	11:30~12:20 水泳教室 初めて背泳ぎ 森川美佳子	12:30~13:00 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	12:20~13:05 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	11:45~12:35 水泳教室 らくらくクロール 森川美佳子	11:45~12:35 水泳教室 らくらくクロール 森川美佳子	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	11:40~12:40 オリジナル ヨガ loko	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	11:00~11:45 ウォーター シェイプ 大岡弘美	
13:00	12:35~13:20 MEGADANZ 小野元気	12:45~13:15 ストレッチ ポール	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	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	12:30~13:05 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	12:40~13:30 水泳教室 らくらく背泳ぎ 森川美佳子	13:15~14:15 背骨コンディ ショニング 黒澤真理	13:20~13:50 スタートエアロ 黒澤真理	13:25~13:55 ストレッチ ポール	13:00~13:50 水泳教室 初めてバタフライ 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	12:45~13:30 GROUP CENTERGY ひろこ	12:35~13:20 UBOUND HIKARU 代替わり	12:40~13:30 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	13:10~13:55 筋コンディ ショニング 遠藤優稀	12:40~12:45 オリジナル ヨガ loko	
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	14:10~14:40 パーソナルスイム 森川美佳子	13:45~14:30 FIGHTDOO 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	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 水泳教室 フィン&シュノーケル 森川美佳子	14:10~14:40 TQPRIDE ERI	14:30~15:15 コンビネーション ステップ 鈴木明子	14:15~14:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 三星千明	14:05~14:35 スタートヨガ ひろこ	14:10~14:40 パーソナルスイム 森川美佳子	14:15~14:45 スタートエアロ 松崎純子	14:10~14:40 パーソナルスイム 森川美佳子	13:40~14:25 バレトン 秋元優花	14:10~14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子	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	14:30~15:15 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 森岡とぎわ	
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	15:05~15:35 ウォーターシェイプ30 早坂伊織	14:45~15:30 バレトン 松崎純子	14:45~15:45 オリジナル ヨガ 松森由美	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	14:55~15:25 GROUP CENTERGY ひろこ	15:15~16:00 岩盤ホット ピラティス 小松喜久子	15:15~15:45 ウォーターシェイプ30 鈴木明子	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 腸活性化プログラム 松崎純子	14:50~15:50 オリジナル ヨガ 笹川典子	15:15~15:45 ウォーターシェイプ30 大友奈保	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 腸活性化プログラム 松崎純子	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	15:10~16:10 コンビネーション エアロ 鈴木明子	15:10~16:10 コンビネーション エアロ TOMMY	15:00~15:45 ZUMBA ひなた	15:00~15:45 ZUMBA ひなた	
16:00	15:35~16:05 BODYATTACK 樋口 仁	15:40~16:25 SALSATION® 宮西由美	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	15:45~16:15 UBOUND HIKARU	
17:00																								
18:00	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 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	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	18:45~19:30 SALSATION® hana	19:00~19:20 自重トレ	19:30~20:05 睡眠 プログラム	19:45~20:15 BODYATTACK 大友奈保	19:00~19:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	19:00~19:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	19:00~19:45 水泳教室 初級4泳法 菅野春翔	19:00~19:45 水泳教室 初級4泳法 菅野春翔	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 鈴木明子	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	19:30~20:15 オリジナル エアロ 佐藤秀樹	19:30~20:30 キック ボクシング 笹羅ジム	19:35~20:05 睡眠 プログラム	20:25~21:10 GROUP CENTERGY 鈴木明子	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	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	20:30~21:15 FIGHTDOO ひなた	
20:00	20:20~21:05 UBOUND YUI	21:10~21:55 背骨の調律 Sintex Tone 小松奈保子	21:10~21:55 背骨の調律 Sintex Tone 小松奈保子	20:35~21:05 tone Abe-Show	21:00~22:00 フリー トレーニング エリア (解放)	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)	21:30~22:30 ストレッチ エリア (解放)	21:10~21:55 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子	21:25~21:55 TQPRIDE YU-KI	21:10~21:55 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	21:30~22:15 GROUP CENTERGY しんちゃん	
21:00	21:25~22:10 FIGHTDOO IORI																							
22:00																								
23:00																								

23:00閉館 (ジムエリアの利用は22:30終了)

**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。  
2月プログラム予約開始日: 1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。

20:00 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。

# 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、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、レグ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! 「それいいね!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、曲の振り付け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。
	サルセッション 【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。
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。
	★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。
ハイエナワークアウト	★U-BOUND 【定員34名】	☆☆	☆☆☆	ランボルギーニを使用した画期的な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。
筋コンディショニング	★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 【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】	☆☆	☆☆	筋力、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。筋力が苦手な女性の方ぜひご参加ください。
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。
	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)】	☆	☆	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 【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)(ホットスタジオ開催時は27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。
HOTプログラム (有料330円税込/回)	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。
	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。
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。動きの大きさやスピード等により負荷の調整ができるので、自分の体力に合った運動ができます。水に顔をつけないので、泳げない方でも安心してご参加いただけます。
水泳教室	初級4泳法 (有料3,300円税込/月4回)	☆	☆	週替りで4泳法を行います。基本となる姿勢、手足の正しい使い方の習得を目的とし、美しいフォームで4泳法を泳ぐことを目標とします。※初めての方も参加可能。※種目選択でレッスンも可能
	ゆっくりクロール (有料3,300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(パタ足・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3,300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。パタ足、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。25mにチャレンジしましょう!
	チャレンジスイム (有料3,300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。バドル・プルブイ・フィンなどを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3,300円税込/月4回)	☆☆	☆☆	足の動き、腕の動きを習得するクラスです。足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おすすめです。
	らくらく平泳ぎ (有料3,300円税込/月4回)	☆☆	☆☆	足の動きを中心として、腕と足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3,300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。タイミングさえつか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3,300円税込/月4回)	☆☆	☆☆	仰向き姿勢に慣れることから始まります。リラクゼーションと浮遊感を楽しみましょう。鼻から吐くことに慣れてくればゆっくりと腕、脚を動かすことを目指すクラス。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3,300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3,300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3,300円税込)			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

2025年 2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。