

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8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

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】	☆☆	☆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。 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)】	☆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、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)】	☆☆	☆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。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。
	ラテンエ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	かんたんHIP HOP 30 【定員12名】	☆	☆	HIP HOPを踊ったことがない初心者向け。リズム取り、アイソレーション、ステップを練習し、 基礎を身に付けます。単純に汗をかきたい方もぜひお越しください。
	★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。
ハイエナーワークアウト	★BODY ATTACK 【定員40名】	☆ㄱ	☆☆☆	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。
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トレマシン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】	☆	☆ㄱ	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。
	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。
	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。
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。
	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。
	バレーン 【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「バレイエ」、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)】	☆ㄱ	☆	体幹を引き締め、しなやかで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、しなやかで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。

★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 8 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。