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

2026年 4月

月曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:15 かんたんエアロ 野間忠則
- 予約 11:30~12:15 CENTERGY ひろこ
- 予約 12:35~13:20 MEGADANZ 小野元気
- 予約 13:35~14:35 コンビネーションエアロ 佐々木知美
- 予約 14:50~15:20 FIGHTDO しんちゃん
- 予約 18:30~19:00 スタートエアロ 鈴木明子
- 予約 19:15~20:00 ZUMBA 鈴木明子
- 予約 20:20~21:05 UBOUND MITOKI

グループスタジオ
- 定 10:15~10:35 おはようストレッチ
- 予約 11:40~12:25 筋コンディショニング 野間忠則
- 定 12:45~13:15 ストレッチポール
- 予約 13:30~14:15 骨格調整ピラティス45 小松喜久子
- 予約 14:40~15:25 HIP HOP Reina
- 予約 15:40~16:25 SALSATION® 宮西由美
- 予約 19:00~19:45 背骨コンディショニング 黒澤真理
- 予約 20:00~20:45 ゆったりHULA UAKEA
- 予約 21:10~21:55 背骨の調律 Simley Tone 小松奈保子

ホットスタジオ
- 予約 有料 10:45~11:30 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 半澤いづみ
- 予約 有料 12:25~13:10 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 三星千明
- 予約 有料 13:30~14:15 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ ひろこ
- 予約 有料 14:45~15:30 美ボディメイク 松崎純子
- 予約 有料 19:00~19:45 岩盤ホットピラティス ひろこ
- 予約 有料 20:05~20:50 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 小松奈保子

プールエリア
- NEW 10:30~11:00 水中ウォーキング 鈴木倫子
- 11:15~12:15 ビギナースイム 鈴木倫子
- 13:30~14:00 ウォーターシェイプ30 樋口 仁
- 14:15~15:15 レベルアップスイム 山田敏明（6日 クロール / 13日 平泳ぎ / 20日 背泳ぎ / 27日 バタフライ）
- 15:30~16:30 キッズスイム Cコース
- 16:30~17:30 キッズスイム Dコース
- 予約 7日 19:40~20:25 ZUMBA 佐藤秀樹

火曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:15 ZUMBA 菊田敦子
- 予約 11:30~12:15 オリジナルエアロ 芳田美由紀
- 予約 12:30~13:15 エキサイトステップ45 佐々木知美
- 予約 13:45~14:30 FIGHTDO しんちゃん
- 予約 14:45~15:30 バレトン 松崎純子
- 予約 15:45~16:15 POWER HIKARU
- 予約 18:45~19:30 ピラティス45 佐藤秀樹
- 予約 19:40~20:25 オリジナルエアロ 佐藤秀樹
- 予約 20:45~21:15 3D30 しんちゃん
- 予約 21:30~22:15 FIGHTDO MITOKI

グループスタジオ
- 定 10:15~10:35 おはようストレッチ
- 予約 11:00~11:45 ルーシーダットン 松崎純子
- 予約 12:00~12:30 LESMILLS PILATES HIKARU
- 定 13:30~14:00 ストレッチポール
- 予約 14:15~15:00 筋コンディショニング 遠藤優稀
- 予約 15:40~16:10 スタートエアロ 松崎純子
- 予約 19:30~20:30 キックボクシング 笹羅ジム

ホットスタジオ
- 予約 10:15~10:45 スタートヨガ 新田美穂
- 予約 11:20~12:20 オリジナルヨガ 新田美穂
- 予約 12:45~13:30 ピラティス45 ひろこ
- 予約 14:00~14:30 スタートヨガ 松森由美
- 予約 14:45~15:45 オリジナルヨガ 松森由美
- 予約 19:00~20:00 オリジナルヨガ 半澤いづみ
- 予約 20:25~21:10 CENTERGY 鈴木明子
- 21:30~22:30 ストレッチエリア（解放）

プールエリア
- NEW 10:45~11:15 水中ストレッチ 鈴木倫子
- 12:15~13:15 ベーシックスイム 佐藤博美
- 13:30~14:00 ウォーターシェイプ30 大岡弘美
- 14:15~15:15 マスターズ 石澤雄生
- 15:30~16:30 キッズスイム Cコース
- 16:30~17:30 キッズスイム Dコース
- 19:30~20:00 ウォーターシェイプ30 鈴木明子

水曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:15 かんたんエアロ 秋元優花
- 予約 11:30~12:15 UBOUND HIKARU
- 予約 12:30~13:00 背骨コンディショニング 黒澤真理
- 予約 13:15~14:15 エキサイトエアロ 佐々木敏子
- 予約 14:30~15:15 コンビネーションステップ 鈴木明子
- 予約 15:30~16:15 ZUMBA MIKI
- 予約 16:30~17:15 かんたんエアロ 野間忠則
- 予約 17:45~18:30 かんたんステップ 早坂由美子
- 予約 18:45~19:30 SALSATION® hana
- 予約 19:45~20:15 LESMILLS BODYATTACK 大友 奈保
- 予約 20:30~21:15 LESMILLS BODYCOMBAT YAMADA
- 予約 21:30~22:15 CENTERGY しんちゃん

グループスタジオ
- 定 10:15~10:35 おはようストレッチ
- 予約 12:20~13:05 ボディシェイプ 小松喜久子
- 予約 13:20~13:50 スタートエアロ 黒澤真理
- 予約 14:55~15:25 CENTERGY ひろこ
- 予約 NEW 19:00~19:20 コアトレスタッフ
- 予約 20:35~21:05 3D30 しんちゃん
- 予約 21:25~21:55 TOPRIDE YU-KI

ホットスタジオ
- 予約 有料 11:00~11:45 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 半澤いづみ
- 予約 有料 12:45~13:30 美ボディメイク 松崎純子
- 予約 有料 14:00~14:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 三星千明
- 予約 有料 15:15~16:00 岩盤ホットピラティス 小松喜久子
- 予約 有料 16:20~17:05 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小島葉子
- 予約 有料 19:00~19:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子
- 予約 有料 20:10~20:55 岩盤ホットピラティス ひろこ
- 予約 有料 21:10~21:55 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子

プールエリア
- 10:30~11:15 ウォーターシェイプ 大岡弘美
- 13:20~13:50 ウォーターシェイプ30 鈴木明子
- 14:15~15:15 ビギナースイム 山田敏明
- 15:30~16:30 キッズスイム Cコース
- 16:30~17:30 キッズスイム Dコース
- 20:15~20:45 ウォーターシェイプ30 小松奈保子

金曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:30 コンビネーションエアロ 佐々木敏子
- 予約 11:45~12:15 3D30 しんちゃん
- 予約 12:30~13:00 LESMILLS BODYATTACK 大友 奈保
- 予約 13:15~14:00 背骨コンディショニング 黒澤真理
- 予約 14:15~14:45 UBOUND MITOKI
- 予約 15:00~15:30 POWER HIKARU
- 予約 15:45~16:30 MEGADANZ 佐々木知美
- 予約 16:45~17:30 Dance ♡ love it 大竹いく子
- 予約 19:30~20:15 オリジナルエアロ 鈴木明子
- 予約 20:30~21:15 ZUMBA 佐藤秀樹

グループスタジオ
- 定 10:15~10:35 おはようストレッチ
- 予約 10:50~11:20 スタートエアロ 小松喜久子
- 予約 11:40~12:10 ピラティス30 小松喜久子
- 定 12:30~13:00 ストレッチポール
- 予約 13:30~14:00 かんたんHIP HOP 30 Reina
- 予約 14:15~14:45 スタートエアロ 松崎純子
- 予約 15:00~15:30 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木知美
- 予約 18:45~19:30 LESMILLS PILATES HIKARU
- 予約 20:20~21:05 TOPRIDE YU-KI

ホットスタジオ
- 予約 10:15~10:45 スタートヨガ loko
- 予約 11:15~12:15 オリジナルヨガ loko
- 予約 12:45~13:30 GROUP CENTERGY ひろこ
- 予約 14:05~14:35 スタートヨガ ひろこ
- 予約 14:50~15:50 オリジナルヨガ 笹川典子
- 予約 19:30~20:15 GROUP CENTERGY しんちゃん
- 予約 20:30~21:15 オリジナルヨガ 松森由美

プールエリア
- 3日 休講
- 10:45~11:15 ウォーターシェイプ30 大岡弘美
- 13:00~14:00 ベーシックスイム 鈴木倫子
- 14:15~14:45 ウォーターシェイプ30 大友奈保
- 15:30~16:30 キッズスイム Cコース
- 16:30~17:30 キッズスイム Dコース

土曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:15 かんたんエアロ 大竹いく子
- 予約 11:35~12:20 ZUMBA 大竹いく子
- 予約 12:35~13:20 UBOUND MITOKI
- 予約 13:40~14:25 バレトン 秋元優花
- 予約 14:45~15:15 tone YAMADA
- 予約 15:45~16:30 かんたんステップ 鈴木明子
- 予約 16:45~17:45 コンビネーションエアロ 野間忠則
- 予約 18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美
- 予約 NEW 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK KENTA

グループスタジオ
- 予約 10:30~11:15 ラテンダンスアンドレア
- 予約 11:40~12:25 背骨コンディショニング 黒澤真理
- 予約 12:40~13:10 スタートエアロ 秋元優花
- 予約 13:40~14:25 LESMILLS PILATES HIKARU
- 予約 14:45~15:15 睡眠プログラム 大竹いく子
- 予約 15:40~16:25 筋コンディショニング 野間忠則
- 予約 16:45~17:45 キックボクシング 笹羅ジム

ホットスタジオ
- 予約 10:25~11:25 オリジナルヨガ 高橋時栄
- 予約 11:40~12:25 ベリーフィットアンドレア
- 予約 12:50~13:50 オリジナルヨガ 半澤いづみ
- 予約 14:40~15:25 HULA 只野真紀子
- 予約 有料 18:30~19:15 美ボディメイク 松崎純子

プールエリア
- 10:00~11:00 キッズスイム Jコース
- 11:00~12:00 キッズスイム Kコース
- 12:30~13:30 レベルアップスイム 狩野京子（4日 バタフライ / 11日 背泳ぎ / 18日 平泳ぎ / 25日 クロール）
- 13:40~ パーソナルスイム 狩野京子
- 30分・45分 60分クラスがあります。

日曜日

αスタジオ
- 予約 10:30~11:15 ZUMBA 佐藤秀樹
- 予約 11:40~12:40 オリジナルヨガ loko
- 予約 13:10~13:55 FIGHTDO MITOKI
- 予約 14:10~14:55 GROUP CENTERGY 鈴木明子
- 予約 15:10~16:10 コンビネーションエアロ 鈴木明子
- 予約 16:25~17:10 LESMILLS BODYATTACK HEMMY（第1週目のみ 60分クラス）

グループスタジオ
- 10:00~12:30 フリートレーニングエリア（解放）
- 予約 13:10~13:55 筋コンディショニング 遠藤優稀
- 予約 14:10~14:40 3D30 しんちゃん
- 予約 15:00~15:45 TOPRIDE TOMMY

ホットスタジオ
- 予約 有料 11:00~11:45 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 新田美穂
- 予約 有料 13:50~14:35 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ ひろこ
- 予約 有料 15:15~16:00 美ボディメイク 松崎純子
- 予約 有料 16:30~17:15 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 鈴木明子

プールエリア
- 10:30~11:15 ウォーターシェイプ 大岡弘美

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。

4月プログラム予約開始日：3月21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。

営業時間のご案内

20:00 閉館

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

23:00閉館（ジムエリアの利用は22:30終了）

【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 サイトよりお願いいたします。
- 1回 330円（税込）の有料プログラムです。レッスン開始1時間を切ってからのキャンセルの場合は、キャンセル料として、330円のお支払い、または、すでに支払い済みの場合はチケットが1枚消化されます。店頭で支払う場合は、次回利用時にお支払いをお願いいたします。返金、チケットの払い戻し等は致しかねますので予めご了承下さい。
- 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。