

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

【レッスン開始 15分前よりご入室可能。】 2026年7月
 【15分前からのご入室はご遠慮下さい。】

	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																									
10:30	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			10:30~11:15 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 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	10:15~10:35 おはようストレッチ	10:15~10:45 スタートヨガ loko	3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	10:00~11:00 キッズスイム Jコース	10:30~11:15 ZUMBA 佐藤秀樹	10:00~12:30 フリートレーニング エリア (解放)	11:00~11:45 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 新田美穂	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 大岡弘美	
11:00																									
11:30	11:30~12:15 CENTERGY しんちゃん				11:30~12:15 オリジナルエアロ 芳田美由紀				11:30~12:15 UBOUND HIKARU				11:30~12:15 オリジナルエアロ 小松喜久子				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	11:00~12:00 キッズスイム Kコース	11:40~12:40 オリジナルヨガ loko				
12:00																									
12:30	12:30~13:20 MEGADANZ 小野元気				12:30~13:15 エキサイトステップ45 佐々木知美				12:30~13:00 背骨コンディショニング 黒澤真理				12:30~13:00 BODYATTACK 大友 奈保				12:35~13:20 UBOUND MITOKI	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	12:30~13:30 レベルアップスイム 狩野京子	13:10~13:55 FIGHTDO MITOKI	13:10~13:55 筋コンディショニング 遠藤優稀			
13:00																									
13:30	13:30~14:15 コンビネーションエアロ 佐々木知美				13:45~14:30 FIGHTDO しんちゃん				13:15~14:15 エキサイトエアロ 佐々木敏子				13:15~14:00 背骨コンディショニング 黒澤真理				13:40~14:25 バレトン 秋元優花	13:40~14:25 PILATES HIKARU	14:00~14:30 オリジナルヨガ 半澤いづみ	13:40~ パーソナルスイム 狩野京子	14:10~14:55 CENTERGY 鈴木明子	14:10~14:40 3D30 しんちゃん			
14:00																									
14:30	14:30~14:45 HIP HOP Reina				14:45~15:30 バレトン 松崎純子				14:30~15:15 コンビネーションステップ 鈴木明子				14:00~14:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 三星千明				14:45~15:15 tone YAMADA	14:45~15:15 睡眠プログラム 大竹いく子	14:40~15:25 HULA 只野真紀子	14:45~15:45 30分・45分 60分クラス があります。	15:00~15:45 TOPRIDE TOMMY	15:15~16:00 美ボディメイク 松崎純子			
15:00																									
15:30	15:30~16:25 SALSATION® 宮西由美				15:45~16:15 POWER HIKARU				15:30~16:15 ZUMBA MIKI				15:15~16:00 PILATES HIKARU				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	15:00~15:45 コンディショニング エアロ 鈴木明子	15:10~16:10 TOPRIDE TOMMY	15:15~16:00 美ボディメイク 松崎純子			
16:00																									
16:30	16:30~17:30 キッズスイム Dコース				16:30~17:15 スタートエアロ 松崎純子				16:30~17:15 かんたんエアロ 野間忠則				16:20~17:05 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小島葉子				16:45~17:30 Dance love it 大竹いく子	16:45~17:45 キックボクシング 笹羅ジム	16:45~17:45 コンディショニング エアロ 野間忠則	16:30~17:30 キッズスイム Dコース	16:25~17:10 BODYATTACK HEMMY	16:30~17:15 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 鈴木明子			
17:00																									
18:00																									
18:30	18:30~19:00 スタートエアロ 鈴木明子				18:45~19:30 ピラティス45 佐藤秀樹				17:45~18:30 かんたんステップ 早坂由美子				18:45~19:30 SALSATION® hana				18:40~19:25 PILATES HIKARU	19:00~19:45 岩盤 HOT YOGA ~パワー~ 小松奈保子	18:00~19:00 SALSATION® 宮西由美	18:00~19:00 キッズスイム Cコース	18:30~19:15 美ボディメイク 松崎純子				
19:00																									
19:30	19:30~20:00 ZUMBA 鈴木明子				19:40~20:25 オリジナルエアロ 佐藤秀樹				19:00~20:00 オリジナルヨガ 半澤いづみ				19:30~20:15 オリジナルエアロ 鈴木明子				19:30~20:15 CENTERGY しんちゃん	19:30~20:15 オリジナルエアロ 鈴木明子	19:15~20:00 BODYATTACK KENTA	19:00~19:45 背骨コンディショニング 黒澤真理	19:10~19:55 美ボディメイク 松崎純子				
20:00																									
20:30	20:30~21:05 UBOUND MITOKI				20:45~21:15 週替りしんちゃん				19:30~20:00 ウォーターシェイプ30 鈴木明子				20:30~21:15 TOPRIDE YU-KI				20:30~21:15 オリジナルヨガ 松森由美	20:30~21:15 オリジナルエアロ 鈴木明子	20:30~21:15 オリジナルエアロ 鈴木明子	20:00~20:45 エンジョイHULA UAKEA	20:05~20:50 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 小松奈保子	20:00~20:45 キックボクシング 笹羅ジム	20:00~20:45 キッズスイム Cコース		
21:00																									
21:30	21:30~22:15 Sintex Tone 小松奈保子				20:45~21:15 週替りしんちゃん				20:25~21:10 CENTERGY 鈴木明子				21:30~22:15 POWER SHIBA				21:30~22:15 岩盤 HOT YOGA ~リラックス~ 菅野裕美子	21:30~22:15 POWER SHIBA	21:30~22:15 POWER SHIBA	21:10~21:55 背骨の調律	21:10~21:55 週替りしんちゃん	21:10~21:55 週替りしんちゃん	21:10~21:55 週替りしんちゃん		
22:00																									
22:30																									
23:00																									

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。
7月プログラム予約開始日：6月20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

【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時間を切った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。

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、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15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。
	エンジョイHULA 【定員15名】	☆	☆	ハワイアンダンスフラの曲を中心に、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。
	ラテンエクスペリエンスコンサルサ® 【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15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。初めての方もお気軽にご参加ください。
	BODY COMBAT 【定員40名】	☆☆	☆☆☆	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。
ハイエ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。
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。
	コアトレ 【定員15名】	☆	☆	身体の軸となる「体幹」を鍛え、姿勢改善、腰痛予防、運動能力向上などを目的としたトレーニング。
	シェイプコンディショニング 【定員27名】	☆	☆	ゆっくりとしたシンプルな動きで、身体全身を引き締めていくプログラムです。
	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。
	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。筋力が「苦手な女性の方」もぜひご参加ください。
	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し、脂肪燃焼やフィットネス向上を目指すことができるプログラム。強度の調整ができるため、初心者から上級者までご満足いただけます。
サイクル	★TOPRIDE 【定員10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】	☆	☆	ストレッチポールを使用し、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。普段なかなか眠りにつけない方や、体の疲労を取りたい方におすすめのプログラムです。
	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。
	パレトン 【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「パレエ」、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。
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。
	スタートヨガ 【定員27名(グループスタジオ開催時は15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。
HOTプログラム (有料330円税込/回)	★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。
	レスミルズピラティス PILATES 【定員15名(ホットスタジオ開催時は27名)】	☆☆	☆☆	伝統的なピラティスの長所を取り入れ、lesmilisの動きと音楽、そして最新の運動科学を組み合わせたマインドボディワークアウト。ゆっくりとしたシンプルな動きで、腹部、大臀筋、背中、腰を鍛えます。
	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、お尻に最適な筋肉を作り、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 【定員40名】	☆☆	☆☆	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。水に顔をつかないで、泳げない方でも安心してご参加いただけます。
	ビギナースイム	☆☆	☆☆	初心者向け・もぐる・浮く・パタ足まで行うクラス
	ベーシックスイム	☆☆	☆☆	泳ぎの基本 クロールと背泳ぎを中心に行うクラス
	レベルアップスイム	☆☆	☆☆	4泳法のレベルアップを目標としたクラス
	マスターズ	☆☆	☆☆	4泳法の泳ぎ込みを行うクラス
	水中ウォーキング	☆☆	☆☆	水の特性を利用しながら様々な歩き方を行うクラスです。水に顔をつかないで、どなた様でも安心してご参加いただけます。
	水中ストレッチ	☆☆	☆☆	水の特性を活かしながらストレッチを行うことで関節の可動域を広げたり、リラクゼーション効果が得られるクラスです。

★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



2026年7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。