

2018年
4月～

セイカスポーツクラブSENDAI
プログラムスケジュール

初心者マークが付いているレッスンは初めてレッスンにチャレンジする方や初心者の方向けのレッスン内容となっております。

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	木	THURSDAY	金	FRIDAY	土	SATURDAY	日	SUNDAY
スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30	10:30(60) リラックスヨガ 入木田	10:30(30) 水中ウォーキング 濱田	10:30(45) ミドルエアロ 丸山		10:30(45) ボル・ド・ブラ 角井	10:30(30) 水中ウォーキング 幸	10:30(45) yoga sun-tha 中村	10:30(30) 水中ウォーキング 大木	10:30(60) オリジナルエアロ 山崎	10:30(30) 水中ウォーキング 本嶋		
11:00		11:10(30) アクアピクス 香月								11:10(30) とにかくおなか&あし 大木		
11:30	11:40(45) ベーシックエアロ 福永	11:50(30) 各種水泳 濱田	11:25(30) バランスボール 丸山		11:25(45) シンプルステップ 角井		11:25(30) ZUMBA 中村		11:45(30) はじめてステップ 山崎	11:50(30) 各種水泳 香月		
12:00			12:05(30) ピラティス入門 石川		12:20(45) ボディバンプ45 米田	11:50(60) 大人の泳教室 (有料) 本嶋・濱田	12:05(30) ボディコンバット30 米田		12:30(30) アクアピクス 中村			
12:30	12:35(30) ボディバンプ30 栗下		12:45(45) ピラティス 石川				12:45(30) VIPR WORKOUT 米田		13:10(30) はじめてクロール 大木			
13:00					13:15(60) オリジナルエアロ 角井				13:10(30) はじめてクロール 大木			
13:30	13:15(45) リトモス 角井	13:10(60) マスターズ60 濱田	13:40(45) ベリーダンスフィットネス 榎				13:25(45) フィットネスフラ 榎			12:40~14:00 ベイスイミング ※成人会員様はご利用 いただけるコースに 制限がございます。		
14:00	14:10(45) ミドルエアロ 角井								14:00(60) リラックスヨガ 入木田			
14:30					14:25(45) 太極拳 丸尾							
15:00		14:40~19:30 ジュニアスイミングスクール ※成人会員様はご利用 いただけるコースに 制限がございます。 16:15~19:30は1コース 利用可能。 水中歩行はスパプールで ご利用になります								13:40~18:30 ジュニアスイミングスクール ※成人会員様はご利用 いただけるコースに 制限がございます。 13:45~18:30は1コース 利用可能。 水中歩行はスパプールで ご利用になります		
18:30	18:45(30) ボディコンバット30 米田		18:45(60) オリジナルエアロ 角井		18:45(45) ボディバンプ45 丸尾	14:40~19:30 ジュニアスイミングスクール ※成人会員様はご利用 いただけるコースに 制限がございます。 16:15~19:30は1コース 利用可能。 水中歩行はスパプールで ご利用になります	18:45(45) リトモス 角井			15:15~16:15 HIP HOP 低学年 16:30~17:30 HIP HOP 高学年		
19:00					19:40(30) ボル・ド・ブラ 丸尾		19:40(45) ボディステップ45 角井		19:00(60) ボディコンバット 石塚			
19:30	19:25(30) ボディバンプ30 米田											
20:00	20:05(45) Dance It Out 榎	20:15(30) からだスツキリファイ 本嶋	19:55(45) シンプルステップ 角井		20:20(45) ベーシックエアロ 福永	19:45(60) マスターズ60 大木	20:35(45) ZUMBA 榎		21:30 トレーニング時間終了			
20:30												
21:00	21:00(30) VIPR WORKOUT 石塚	21:00(30) 初心者水泳 本嶋	20:50(45) ボディコンバット45 田中		21:15(60) リラックスヨガ 福永	21:00(30) 各種水泳 大木						
21:30												
22:00	21:45(30) ボディステップ30 石塚		21:45(30) ストレッチボール 田中									
22:30	22:30 トレーニング時間終了		22:30 トレーニング時間終了		22:30 トレーニング時間終了		22:30 トレーニング時間終了					18:30 トレーニング時間終了

お楽しみレッスン
別紙にてご確認をお願いいたします

フリースイム・フリーウォーク専用


・・・プログラムに関してのご案内・・・

- スタジオプログラムには定員がございます。
- スタジオレッスンに入る前には、受付表に名前を記入してください。(代筆記入はご遠慮下さい)
- レッスンの担当・内容を変更する場合があります。
- レッスン開始後、スタジオレッスンは10分、プールレッスンは5分後まで入室・入水可能です。
- 日曜(祝)レッスンは別紙のスケジュールにてご確認ください。

NEW インストラクター

～スタジオ～
田中インストラクター
火曜日 20:50～(45) ボディコンバット45
21:45～(30) ストレッチボール

～プール～
幸(サイワイ)インストラクター
木曜日 10:30～(30) 水中ウォーキング
11:10～(30) 脂肪バイバイ



こんな悩みをお持ちの方は、是非、ご体験ください

- 腰痛、肩こり、むくみ
- 足首の動きが悪い...
- 股関節や方の動きに不安がある...
- 正しいストレッチができていない不安...
- むくみがなかなか取れない...
- パフォーマンスをアップしたい...

3つの技術の組み合わせが、最高のカラダに導きます!

ストレッチング 関節モビライゼーション リンパ系トリートメント


PST(パーソナル・スポーツトレーナー) 担当:福永・山崎・前野トレーナー

yoga sun-tha ～スタジオ～
金曜日 10:30～(45)
ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを感じ、肉体だけではなく精神の安定など心への働きかけも大切にするプログラムです。座位・立位ともバランスよく構成された、ヨガを初めての方～ヨガに慣れてきた方にもおすすめのクラスです。

ボディコンバット ～スタジオ～
月曜日 18:45～(30) 火曜日 20:50～(45) 金曜日 12:05～(30)
土曜日 19:00～(60)
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・太極拳などの動きを、エネルギーを音響で振り付けられた、有酸素運動です。

ピラティス ～スタジオ～
火曜日 12:05～(30) 12:45～(45)
約100年前に考案された体幹部エクササイズで、23のピラティス基本動作を行います。ピラティスの動作をバランスよく行うことで機能的でバランスのとれた身体作りを目指します。初めてピラティスのクラスに参加される方はピラティス入門の30分のクラスからのご参加がおすすめです。

からだスツキリファイ ～プール～
月曜日 20:15～(30) 金曜日 11:10～(30)
短時間でシェイプアップ、筋肉トレーニングをかねたプログラムです。キックボクシングスタイルなので腕・足・お腹に効果あり!!



営業時間のお知らせ

平日	10:00～23:00
土曜日	10:00～22:00
日祝日	9:00～19:00
休館日	毎週水曜日