



2025年
4月

セイカスポーツクラブZUMI
プログラムスケジュール

 このマークのレッスンは、初めてレッスンに参加される方へお勧めです

 このマークのレッスンは、前回のスケジュールから変更があったレッスンです

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 休館日	木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日祝	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:15 (45) ベーシックエアロ 榎		10:15 (45) 太極舞 本田			10:15 (60) リラックスヨガ 橋元		10:15 (60) リラックスヨガ 橋元		10:15 (45) ヴァーチャル ヨガ			
11:00											10:50~11:50 ジュニアスイミング		
11:30	11:15 (45) ZUMBA® 榎		11:15 (45) フラナガヨガ 寺地			11:30 (45) フィットネスフラ 寺地		11:30 (45) ピラティス にしだ		11:15 (45) ヴァーチャル エアロ		※成人会員様はご利用 いただけるレーンに 制限がございます。	
12:00													
12:30	12:15 (30) ボディハンフ30 成亥		12:15 (45) ボディステップ テック(練習)&30 石塚			12:30 (30) ボディハンフ30 成亥		12:30 (30) ボディコンバット30 にしだ		12:15 (30) ボディハンフ30 石塚	12:15 (45) マスターズ45 児玉		
13:00	13:00 (30) ストレッチボール 米田	13:00 (30) 脂肪ハイハイ 成亥		13:00 (30) 水中ウォーキング 成亥			13:00 (30) 水中ウォーキング& ジョギング 児玉		13:00 (30) アクアピクス 成亥	13:00 (30) LESMILLS CORE 石塚	13:10 (30) アクアピクス 山下		
13:30			13:15 (20) TRX®(予約制)			13:15 (30) ボディコンバット30 石塚		13:15 (45) 下腹へたんこ 寺地					
14:00		13:45 (30) はじめてクロール 成亥		13:45 (30) はじめて背泳ぎ 成亥			13:45 (30) スィムパーソナル (有料予約制) 児玉		13:45 (30) 各種水泳 児玉				
14:30											14:00~16:10 ジュニアスイミング		
15:00											※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 15:10~16:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		
15:30		15:50~19:10 ジュニアスイミング		15:50~19:10 ジュニアスイミング			15:50~19:10 ジュニアスイミング		15:50~19:10 ジュニアスイミング				
16:30		※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。			※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。				
18:30										17:15 (30) ヴァーチャル ピラティス			
19:00	19:00 (30) フラナガヨガ 米田		19:00 (30) ベーシックエアロ 榎			18:45 (45) フラナガヨガ 寺地		19:00 (45) ボディハンフ45 石塚		18:00 (45) ヴァーチャル エアロ			
19:30													
20:00	19:45 (30) ボディコンバット30 米田		19:45 (45) ZUMBA® 榎			19:45 (45) ボディコンバット45 石塚		20:00 (30) ボディコンバット30 石塚		19:00 (15) ヴァーチャル ストレッチ			
20:30	20:30 (30) ボディハンフ30 米田		20:45 (30) ボディステップ30 石塚	20:40 (30) はじめてクロール 児玉		20:45 (30) LESMILLS CORE 石塚	20:40 (30) 各種水泳 児玉	20:45 (30) 美KATSU 成亥					
21:00													
	21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了			21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了		19:30 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します



... プログラムに買してのご案内 ...

- スタジオプログラムには、定員がございます。
- 受付表に名前の記入をお願いいたします。(代金はご遠慮ください)
- 都合により、担当者、内容、時間を変更する場合がございます。
- レッスン開始後、スタジオは10分、プールレッスンは5分まで入室、入水できます
- 日・祝日のレッスンについては、別紙スケジュールをご確認ください。

【スタジオプログラムのご紹介】

【心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	強度	内容
ベーシックエアロ	★	エアロビクス入門クラスです。弾まない、やさしいエアロビクスで基本動作の習得ができます。正しい動きと体重移動を身につけていただけるクラスです。
ミドルエアロ	★★	ベーシックエアロに慣れた方がチャレンジするクラスです。筋コンディショニングの組合せによりシェイプアップとしてもお勧めです。
シンプルステップ	★★	シンプルなステップパターンの組み合わせを楽しみながら、心肺持久力・筋持久力を高めていくクラスです。特に下肢の強化・引き締めにも効果的です。
フィットネスフラ	★	笑顔で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。「癒しや喜び」を味わって埋居ぬきに気持ちのいいダンスです。準備運動や整理運動の充実したプログラムです。
リトモス	★★	音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ジャズ、レゲトン)等によって構成されます。
ZUMBA®	★	レゲエ・ラテン好き！ダンス大好きな人のプログラム！ラテン・レゲンなどラテンリズムで踊る、シェイプアッププログラムです。

【ストレス解消・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	強度	内容
LES MILLS CORE	★	スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。
ボディパンプテック	★	教室では、ボディパンプの効果や器具の名称、使い方、フォームなどを詳しく説明します。
ボディパンプ30	★	音楽に合わせて行うバーベルエクササイズ。筋肉の強化・コンディショニング・シェイプアップに効果的です。
ボディパンプ45	★★	ボディパンプ30に慣れてワンステップ上を目指したい方にお勧めのクラスです。ボディパンプ30に「ランジ」「ショルダー」が加わります。
ボディコンバットテック	★	テックでは、ボディコンバットの効果や動きの名称、動き方、フォームなどを詳しく説明します。
ボディコンバット30	★★	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、エネルギッシュな音楽で振り付けされた、有酸素運動です。
ボディコンバット45	★★★	ボディコンバット30に慣れた方にお勧めのクラスです。30分のクラスに「ムエタイラック」「コンバットラック」「パワーラック」が加わります。
ボディアステップ30	★	ステップ台を使用して音楽にあわせ、コリオグラフィ（ステップの組み合わせ）を楽しむステップエクササイズ。下半身の筋力アップ・シェイプアップに効果的です。

【スタジオプログラムのご紹介】

【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】

プログラム	強度	内容
ストレッチボール	★	「ストレッチボール」というアイテムを使った30分のリラックスプログラムです。身体の深層部の筋肉をほぐしバランスを整えていきます。
太極舞	★	穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。
ポール・ド・ブラ	★	ゆっくりと優雅に身体を動かしていきます。肩こり解消におすすめです。立ったままのピラティスとも呼ばれ、柔軟性や平衡感覚・持久力を身につけることが出来ます。
リラクセスヨガ	★	座位のみで構成されたクラスです。身体をしなやかにする、身体の歪みをなおす、自律神経を強化し調和する。ヨガ本来の目的である「心身一如」を目指していきます。流れの中で実感していただけるクラスです。
برانانگヨガ	★★	心の浄化を目的とし、呼吸と動きを一致させながら動いていくことで歪みのない、バランスのとれた自然な心身状態へと導いていきます。
やさしいヨガ	★	心と身体を深い安らぎに導くためのエクササイズになります。
TRX®(予約制)	★	TRXサスペンショントレーナーを用いて行う、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングシステム。筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、コアの安定性などフィットネスのあらゆる要素を向上することができます。

【有料プログラムのご紹介】

プログラム	強度	内容
BODY DESIGN【美】	★	骨盤周りの筋肉をほぐし、トレーニングを行うことで、姿勢改善や肩こり、腰痛を改善し、キレイなボディラインを目指します。効果を実感できるプログラムです。
パーソナルトレーニング【30分1人/45分1人/60分1人】	★	それぞれの目的とご要望に沿ったトレーニングをマンツーマン指導致します。体重を減らしたい、筋力アップしたい、姿勢改善をしたいなど目的を伺い、個人の体力に合わせてトレーニング致します。
スイム パーソナルレッスン	★	個人の目標に応じた指導をマンツーマンで行います。自己流のくせを直したりフォームチェックなど行います。



【プールプログラムのご紹介】

【健康プログラム】

プログラム	強度	内容
水中ウォーキング & ジョギング	★	泳げなくても大丈夫!!まずは水中で歩く時の基本姿勢や動作を行います。水の特性を活かし、身体がスムーズに動けるようになります。
脂肪バイバイ	★★	脂肪の燃焼を目的としたクラスです。気になるこの腕・お腹・お尻・ふとももを引き締めていきます。
アクアシェイブ	★★★	水の抵抗を活かして体に様々な刺激を与えるレッスンです。ひとりひとりに合わせた水中ジョギング、筋力トレーニングを行います。
とにかくおなか(あし)	★★★	気になるおなか(あし)まわりをすっきりさせるプログラムが中心です。
アクアピクス	★★★	「ウォーキング」や「ジョギング」に慣れてこられた方に 体力、筋持久力、心肺機能を高めるプログラムとしてお勧めのクラスです。

【泳法習得プログラム】

プログラム	強度	内容
はじめてクロール	★	クロールの基礎になる息継ぎを集中して覚えるコースです。クロールを泳げるようになりたい方はまずはこのクラスから。
はじめて背泳ぎ	★	背泳ぎの基礎を覚えるコースです。背泳ぎを泳げるようになりたい方はまずはこのクラスから。
各種水泳	★★	毎月、曜日によって種目が変わっていきます。週別に練習内容を変えて目的をもって泳法習得をします。キック・手の使い方・泳ぐ姿勢を中心として基本練習です。目標25m泳げるように練習します。
マスターズ	★★★	4泳法の泳力UPと、マスターズ水泳競技会出場の為のコースです。
メニューマスターズ	★★★	練習メニューがございます。体調に合わせてマイペースに練習を行ってください。

