

2025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

左の枠で囲まれたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしい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 橋元	10:30(30) 水中ウォーキング 香月	10:30(30) はじめてステップ 福永	10:30(30) 水中ウォーキング 中山	10:30(30) ピラティス入門 松永	10:30(30) 水中ウォーキング 香月	10:30(45) ピラティス 松永	10:45(30) AQUA ZUMBA® 幸	10:30(45) ベーシックエアロ 坂口	10:30(30) 水中ウォーキング 山下(美)			
11:00		11:15(30) 脂肪バイバイ 香月											
11:30	11:45(45) ベーシックエアロ 福永	12:00(30) 各種水泳 藤田	11:15(45) ミドルエアロ 福永	11:15(30) 体すっきりフィット 本嶋	11:15(45) ZUMBA® RIHO	11:15(30) アクアピクス 香月	11:30(45) ZUMBA® 中村(幸)	11:30(30) 各種水泳 本嶋	11:30(45) リトモス 坂口	11:15(30) とにかくおなか&あし 香月			
12:00													
12:30	12:45(45) ZUMBA® RIHO	12:45(60) マスターズ60 本嶋	12:15(30) ボディコンバット30 米田	12:00(60) 大人の水泳教室 初級者 (有料) 本嶋	12:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	12:00(60) 大人の水泳教室 中・上級者 (有料) 本嶋	12:30(30) ボディコンバット30 山下(慎)	12:15(30) アクアピクス 幸	12:30(30) LES Mills CORE にしだ	12:00(30) 初心者水泳 本嶋			
13:00			13:00(45) LES Mills CORE テック(練習)&30 米田										
13:30	13:45(45) ボディコンバット テック(練習)&30 中村(太)		13:15(30) メニューマスターズ 担当無し		13:15(45) ピラティス(FRP) 福永	13:15(40) マスターズ40 本嶋	13:15(45) 下腹べたんこ 山下(慎) ※定員15名	13:10~14:30 ペビースイミング ※成人会員さん利用レーン 4~5コース利用できます	13:15(30) ボディコンバット30 にしだ	12:40~14:00 ペビースイミング ※成人会員さん利用レーン 4~5コース利用できます			
14:00													
14:30													
15:00		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
18:30		16:20~19:30まで 1~2レーン利用できます											
19:00	19:00(30) LES Mills CORE 山下(慎)				19:00(45) ボディコンバット テック(練習)&30 山下(慎)	16:20~20:00まで 1~2レーン利用できます							
19:30			19:15(45) リトモス 角井										
20:00	19:45(45) ZUMBA® 伊	20:15(30) 各種水泳 本嶋			20:00(45) ボディコンバット45 中村(太)								
20:30													
21:00	20:45(45) 下腹べたんこ 山下(慎) ※定員15名				21:00(60) 週替わりレッスン 福永 ※下記参照	20:10(60) 大人の水泳教室 (有料) 濱田							
21:30			21:15(45) ピラティス 福永										
22:00													
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		21:30 トレーニング時間終了		18:30 トレーニング時間終了		

別紙参照  
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。(代筆記入はご遠慮ください)
- 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。

・・・SNSのご案内・・・

今後の営業、スケジュールに関しては  
こちらから発信いたします



・・・週替わりレッスンのご案内・・・

木曜日 21:00~(60)  
第1・3・5 リラックスヨガ  
第2・4 プラナングヨガ



スケジュールは

WEB で確認！！

セイカスポーツクラブ

検索

TEL:0996-22-8877

2025年  
6月～

セイカスポーツクラブSENDAI  
プログラムスケジュール

左の枠で囲まれたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容となっております。

時間	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 休館日	木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	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
10:00													
10:30	10:30(60) リラックスヨガ 橋元	10:30(30) 水中ウォーキング 香月	10:30(30) はじめてステップ 福永	10:30(30) 水中ウォーキング 中山		10:30(30) ピラティス入門 松永	10:30(30) 水中ウォーキング 香月	10:30(45) ピラティス 松永	10:45(30) AQUA ZUMBA® 幸	10:30(45) ベーシックエアロ 坂口	10:30(30) 水中ウォーキング 山下(美)		
11:00		11:15(30) 脂肪バイバイ 香月			11:15(30) 体すっきりフィット 本嶋								
11:30	11:45(45) ベーシックエアロ 福永	12:00(30) 各種水泳 藤田	11:15(45) ミドルエアロ 福永	12:00(60) 大人の泳教室 初級者 (有料) 本嶋		11:15(45) ZUMBA® RIHO	11:15(30) アクアピクス 香月	11:30(45) ZUMBA® 中村(幸)	11:30(30) 各種水泳 本嶋	11:30(45) リトモス 坂口	11:15(30) とにかくおなか&あし 香月		
12:00					12:45(45) ZUMBA® RIHO							12:45(60) マスターズ60 本嶋	
12:30	12:45(45) ZUMBA® RIHO	12:45(60) マスターズ60 本嶋	12:15(45) ピラティス(FRP) 福永	12:00(60) 大人の泳教室 初級者 (有料) 本嶋		12:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	12:00(60) 大人の泳教室 中・上級者 (有料) 本嶋	12:30(30) ボディコンバット30 山下(慎)	12:15(30) アクアピクス 幸	12:30(30) LES MILLS CORE にしだ	12:00(30) 初心者水泳 本嶋		
13:00					13:45(45) ボディコンバット テック(練習)&30 中村(太)							14:00(30) LES MILLS CORE 米田	
13:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます				13:15(45) 下腹べたんこ 中山 ※定員20名	13:15(40) マスターズ40 本嶋	13:15(30) ストレッチボール 山下(慎)	13:10~14:30 ペビースイミング	13:15(30) ボディコンバット30 にしだ	12:40~14:00 ペビースイミング		
14:00													
14:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
15:00													
15:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
16:00													
16:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
17:00													
17:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
18:00													
18:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
19:00													
19:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
20:00													
20:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
21:00													
21:30		14:40~19:30 ジュニアスイミング スクール ※成人会員さん利用レーン 14:50~16:20まで 5レーン利用できます											
22:00													
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		21:30 トレーニング時間終了		18:30 トレーニング時間終了	

別紙参照

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。(代筆記入はご遠慮ください)
- 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。

・・・SNSのご案内・・・

今後の営業、スケジュールに関しては  
こちらから発信いたします

  
[<HP>](#)

  
[<Instagram>](#)

  
[<LINE>](#)

・・・週替わりレッスンのご案内・・・

木曜日21:00～(60)  
第1・3・5 リラックスヨガ  
第2・4 プラナングヨガ



## 【スタジオプログラムのご紹介】

### 【ダンス系・エアロ系プログラム】

プログラム	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。
リトモス	様々なダンスの要素が入り、リズムという意味のリトモス。11曲の音楽に合わせた、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。
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・レゲト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。
はじめてステップ	ステップエクササイズ入門クラスです。ステップエクササイズクラス中の安全性を確認しながら、基本ステップの習得をし、ステップ台に慣れていただき、基礎体力をつけていただくクラスです。
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。

### 【レスミルズプログラム】3ヶ月ごとに曲が新しくなります

プログラム	内容
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の5曲に2曲が加わります。
ボディパンプ	全身をバランスよくトレーニングするにはこのクラスが最適です。週2、3回ボディパンプショートやボディパンプ45を受けている方は是非チャレンジしましょう。
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・ムエタイなどの動きを、エネルギッシュな音楽で振り付けされた格闘技プログラムです。
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。ボディコンバット30の4曲に3~4曲が加わります。
ボディコンバット	筋持久力・バランス感覚・敏捷性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！
ボディステップ30	ステップ台を使用して音楽にあわせ、コリオグラフィー(ステップの組み合わせ)を楽しむステップエクササイズ。筋力アップ・シェイプアップに効果的です。
ボディステップ45	ボディステップ30に慣れた方にお勧めのクラスです。ボディステップ30の6曲に3曲が加わります。
LES MILLS CORE	LES MILLS COREは強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。強い体幹は日常生活からスポーツまで全ての動作を向上します。
テック(練習)クラス	初めてレッスンに参加される方やお久しぶりの方にオススメです。各プログラムの基本の動き方(フォーム)の確認を15分間、練習を行った後、実際にレッスンを行います。

## 【スタジオプログラムのご紹介】

### 【姿勢改善系・ヨガ系プログラム】

プログラム	内容
ストレッチポール	「ストレッチポール」という用具を使った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。
プランナガヨガ	太陽礼拝などの立位を中心とした、運動量の多いオリジナルヨガです。シェイプアップや引き締めなどしたい方にお勧めです。
リラックスヨガ	座位のみで構成されたクラスです。身体しなやかにする、身体の歪みをなおす、自律神経を強くし調和する。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。
やさしいヨガ	セルフマッサージによるウォームアップで血行促進させ、ゆっくりアーサナ(ヨガのポーズ)をとっていきます。心と身体をニーマル(サンスクリット語で清水の意)な状態に導いていく座位中心のクラスです。
下腹べたんこ	専用クッションをつかい、腹式呼吸と体幹トレーニングにより内臓下垂した腹部を引き上げ、気になる下腹をべたんこに。運動により酸素の供給とインナーマッスルを使用することで脂肪燃焼効果が高まりシェイプアップにもつながるクラスです。
ピラティス	約100年前に考案された体幹エクササイズで、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。
バランスボール	バランスボールの特性を活かして平衡感覚を養ったり、コアトレーニングに繋がられるクラスです。
ピラティス (FRP)	フォームローラーを用いて行うピラティスプログラムです。安全面に配慮しながら、分かりやすく楽しみながら行えるエクササイズできます。コア・インナーマッスル(体幹)を鍛え、機能的な体を作り出します。



## 【有料プログラムのご紹介~ジム~】

プログラム	内容
ボディデザイン 【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。
ボディデザイン 【逞】	体に合ったトレーニングを行うことで筋肥大に効果的です。トレーナーと一緒に行うので初めての方から上級者までご参加いただけます。
ペアストレッチ 【15分コース/30分コース】	一人では行えないストレッチをトレーナーと一緒に行うことでより効果的に行えます。肩こりや腰痛に困っている方にお勧めのプログラムです。
パーソナルトレーニング	皆様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していきます。
インボディ測定	理想の体作りをするためには自分の体を知ることが大切。筋肉のバランスや体脂肪量などを分析したデータを元に、より効果の出やすい個別メニューをご提供いたします。

## 【プールプログラムのご紹介】

### 【健康プログラム】

プログラム	内容
水中ウォーキング	泳げない方でも、歩きながら水の特性を活かして体を動かして健康増進！！
脂肪パイパイ	脂肪の燃焼を目的としたクラスです。気になる二の腕・お腹・お尻・ふとももを引き締めていきます。
とにかくおなか	気になるおなかまわりをすっきりさせるプログラムです。
とにかくあし	下半身の筋力アップを目的としたプログラムです。
からだスックリファイト	格闘技の動きが入っている気分爽快楽しいレッスンです。初めての方でも安心。筋力トレーニングや有酸素運動も入っていますので、脂肪燃焼を目的とされている方に効果的なクラスです。
アクアビクス	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せん。
AQUA ZUMBA®	ZUMBA®はラテン音楽を中心に世界中の色々なジャンルの曲を使って、陸上で踊るダンスフィットネスです。その個性と雰囲気水を水の中へ変換させました。効果的で楽しく爽快な新しいアクアフィットネスレッスンになります。

### 【泳法習得プログラム】

プログラム	内容
初心者水泳	水泳は全くの初めてという方、浮けるようになりたい方、泳げるようになりたい方はこちらのコースからどうぞ!!
各種水泳	毎月、曜日によって種目が変わっていきます。週毎に段階を踏んで練習内容を変えて目標を持って泳法習得をします。キック・手のかき、泳ぐ姿勢を中心とした基本練習で、25M泳げるように練習します。
はじめてクロール	泳力・技術アップを目指すレッスンです。
メニューマスターズ	練習メニューを各自で行う内容です。マイペースで自分の気持ちに負けないように頑張りましょう。

マスターズ60 桜島横断遠泳大会やトライアスロン、各種マスターズ水泳競技会出場の為のコースです。

## 【有料プログラムのご紹介~プール~】

プログラム	内容
大人の水泳教室	泳力・技術アップを目指すレッスンです。各種水泳よりも更に詳しく、内容を充実しております。