

2021年
10月～

セイカスポーツクラブSENDAI
プログラムスケジュール

MIX MIXマークが付いているレッスンは6月と9月にMIXをする場合があります。MIXを行う際の曲数はインストラクターによって異なります。

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	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
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 坂口		10:30(45) ボル・ド・ブラ 角井	10:30(30) 水中ウォーキング 香月	10:30(30) ピラティス入門 中村	10:30(30) 水中ウォーキング 木田	10:30(45) プランニングヨガ 福永	10:30(30) 水中ウォーキング 香月		
11:00		11:15(30) 脂肪バイバイ 香月										
11:30			11:15(45) ミドルエアロ 坂口			11:15(30) アクアピクス 香月	11:15(30) ZUMBA® 中村	11:15(30) 脂肪バイバイ 木田	11:30(45) ミドルエアロ 福永	11:15(30) とにかくおなか&あし 香月		
12:00	11:45(45) ベーシックエアロ 福永	12:00(30) 各種水泳 門松			11:30(45) シンプルステップ 角井			12:00(30) ボディコンバット30 石塚	12:00(30) 各種水泳 門松	12:00(30) 初心者水泳 濱田		
12:30			12:15(45) ボディバンプ テック&30 中村(太)			12:00(60) 大人の泳教室 中・上級者 (有料) 門松						
13:00	12:45(30) ボディコンバット30 米田				12:30(45) ボディバンプ45 中村(太)			12:45(30) LESMILLS CORE 石塚	12:45(30) アクアピクス 中村			
13:30	13:30(45) リトモス 角井	13:10(60) マスターズ60 門松	13:15(45) LESMILLS CORE テック&30 米田			13:15(40) マスターズ40 門松		13:30(45) やさしいヨガ 柘		13:15(30) ボディバンプ30 柘	12:40~14:00 ベビースイミング	
14:00												
14:30	14:30(45) ミドルエアロ 角井		14:00(30) ストレッチボール 柘		14:30(45) ピラティス 丸尾					14:00(60) リラックスヨガ 橋元		
15:00												
18:30		14:40~19:30 ジュニアスイミングスクール	ジュニアスクール ■16:15~17:15(60) チアダンス 低学年 ■17:30~18:30(60) チアダンス 高学年			14:40~20:00 ジュニアスイミングスクール				ジュニアスクール ■15:15~16:15 HIP HOP 低学年 ■16:30~17:30 HIP HOP 高学年	13:40~19:00 ジュニアスイミングスクール	
19:00	MIX 18:45(30) ボディコンバット30 米田		18:45(45) リトモス 角井		18:45(45) ボディコンバット45 丸尾			18:45(45) ミドルエアロ 角井		19:00(45) ボディコンバット45 石塚		
19:30	MIX 19:30(30) ボディバンプ30 米田				19:45(30) LESMILLS CORE 濱田(葉)			19:45(45) ボディステップ45 角井			19:30(60) マスターズ60 濱田	
20:00		20:15(30) LESMILLS CORE 石塚	19:45(45) シンプルステップ 角井			20:10(60) 大人の泳教室 (有料) 濱田				MIX 20:00(30) ボディバンプ30 石塚		
20:30		20:15(30) 脂肪バイバイ 木田			20:30(45) ボディバンプ45 柘			20:15(30) 各種水泳 濱田				
21:00	MIX 21:00(30) ボディステップ30 石塚		20:45(45) プランニングヨガ 福永					20:45(45) ZUMBA® 柘				
21:30					21:30(45) リラックスヨガ 福永							
22:00			21:45(30) ストレッチボール 福永					MIX 21:45(30) ボディバンプ30 米田				
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			

別紙参照

フリースイム・フリーウォーク専用



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

＝皆さまへのお願い＝
●新型コロナウイルス感染拡大防止策として、3密(密閉・密室・密集)を避け、クラスター感染を防ぐためにもソーシャルディスタンスを守ってご利用をお願い致します。マシン使用後は消毒液を用いて、拭き取りをお願いしております。皆様のご協力によりクラブ運営が成り立っております。いつもご協力ありがとうございます。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

・・・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。

・・・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>](#)

【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。12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の入門クラスです。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。

【レズミルズプログラム】3ヵ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2〜3曲が加わります。
ボディステップ30	ステップ台を使用して音楽にあわせ、コロオグラフィ（ステップの組み合わせ）を楽しむステップエクササイズ。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。

【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。
برانانگا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。
ポール・ド・ブラ	バレエの要素を取り入れたコンディショニングプログラムです。肩甲骨周辺をメインに動かすので肩こり解消におすすめです。
ピラティス	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。



【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〜/30分〜】	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。肩こりや腰痛にお困りの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！！
脂肪バイバイ	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。
からだスッキリファイト	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。

【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ためのコースです。

【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。