Athletic & Gym SUNPIA +24

# 2023年 3月 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】平日（木曜を除く）／10:00〜16:00・18:00〜22:00　土・日・祝／10:00〜18:00

※前回からの変更は赤字で記載しております。※祝日は 18:00 までに終了するレッスンのみ開催いたします。

## 月曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15　ヨガ棒　高橋時栄
- 11:30〜12:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★★　yukari
- 12:45 〜13:30　K-POP　Reina
- 13:45 〜14:45　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　IZUMI
- 15:00 〜15:45　モムチャンフィットネス BASIC　佐々木知美
- 19:15 〜20:00　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★★　森岡ときわ
- 20:20〜21:05　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　森岡ときわ

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　12:45 〜13:30　KIMAX RADICAL FITNESS　樋口 仁
- 暗闇ボクシング　19:00 〜19:45　KIMAX RADICAL FITNESS　樋口 仁

## 火曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15　オリジナルエアロ　野間忠則
- 11:30〜12:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★　小松奈保子
- 13:10 〜13:55　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　森岡ときわ
- 14:20 〜15:05　骨格調整ピラティス　小松喜久子
- 19:15 〜20:00　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　秋元 優花
- 20:20 〜21:05　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　Kanna

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　12:15 〜13:00　KIMAX RADICAL FITNESS　樋口 仁
- 20:45 〜21:45　キックボクシング　笹羅ジム

## 水曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:25 〜11:10　MEGADANZ　メガダンス　小野元気
- 11:30 〜12:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　Aya
- 13:00〜14:00　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★　大坪 恵
- 14:30〜15:15　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　秋元 優花
- 19:15 〜20:00　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　林　綾
- 20:20〜21:05　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　SAYAKA

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　13:30 〜14:15　KIMAX RADICAL FITNESS　Reina
- 暗闇ボクシング　19:00 〜19:45　KIMAX RADICAL FITNESS　TAKAHIRO

## 金曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 11:30〜12:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　林　綾
- 12:45 〜13:30　K-POP　Reina
- 14:30 〜15:15　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　森岡ときわ
- 15:35 〜16:20　ZUMBA　ZUMBA　大竹いく子
- 19:15 〜20:00　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　SAYAKA
- 20:20 〜21:05　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　Kanna

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　11:30 〜12:15　KIMAX RADICAL FITNESS　Reina
- 14:00 〜15:00　キックボクシング　小原敏也
- 20:15 〜21:15　キックボクシング　笹羅ジム

## 土曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15　MEGADANZ　メガダンス　小野元気
- 11:30〜12:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★　AKI
- 14:30 〜15:30　Projection Workout　プロジェクションヨガ ★★★　yukari
- 15:45 〜16:30　HULA　只野真紀子
  - 3/18のみ　16:00〜16:45 の開催となります
- 16:45 〜17:30　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　森岡ときわ
  - 3/18のみ　17:00〜17:45 の開催となります

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　13:15 〜14:00　KIMAX RADICAL FITNESS　Reina
- 15:15 〜16:15　キックボクシング　笹羅ジム
  - 3/18のみ　18:00〜19:00 の開催となります

## 日曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15　かんたんエアロ　野間忠則
- 11:55 〜12:40　Surf Fit JAPAN　サーフエクササイズベーシック　森岡ときわ
- 13:00〜14:00　Projection Workout　プロジェクションナチュラルヨガ ★★　森岡ときわ

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング　11:00 〜11:45　KIMAX RADICAL FITNESS　TAKAHIRO
- 13:00 〜14:00　キックボクシング　小原敏也

Athletic & Gym SUNPIA +24

# 2023年 4月 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】平日（木曜を除く）／10:00〜16:00・18:00〜22:00　土・日・祝／10:00〜18:00

※前回からの変更は赤字で記載しております。※祝日は 18:00 までに終了するレッスンのみ開催いたします。

## 月曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 時間変更 10:25 〜11:10 ヨガ棒 高橋時栄
- 時間変更 11:25 〜12:25 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★★ yukari
- 12:45 〜13:30 K-POP Reina
- 13:45 〜14:45 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ IZUMI
- 15:00 〜15:45 モムチャンフィットネス BASIC 佐々木知美
- 19:15 〜20:00 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★★ 森岡ときわ
- 20:20〜21:05 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング 12:45 〜13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁
- 暗闇ボクシング 19:00 〜19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁

## 火曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15 オリジナルエアロ 野間忠則
- 11:30〜12:30 Projection Workout プロジェクションヨガ ★ 小松奈保子
- 13:10 〜13:55 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ
- 14:20 〜15:05 骨格調整ピラティス 小松喜久子
- New 15:15 〜16:00 ZUMBA ZUMBA アンドレア
- 19:15 〜20:00 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 秋元 優花
- 20:20 〜21:05 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ Kanna

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング 12:15 〜13:00 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁
- 20:45 〜21:45 キックボクシング 笹羅ジム

4/26 のみ 強度★★★ での開催となります。

## 水曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:25 〜11:10 MEGADANZ メガダンス 小野元気
- 11:30 〜12:30 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ Aya
- 13:00〜14:00 Projection Workout プロジェクションヨガ ★ 大坪 恵
- 14:30〜15:15 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 秋元 優花
- 19:15 〜20:00 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ 林　綾
- 20:20〜21:05 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック SAYAKA

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング 13:30 〜14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina

## 金曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 時間変更 11:15 〜12:15 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ 林　綾
- 時間変更 12:30 〜13:15 K-POP Reina
- New 13:20 〜14:15 LESMILLS BODYCOMBAT HEMMY
- 14:30 〜 15:15 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ
- 15:35 〜 16:20 ZUMBA ZUMBA 大竹いく子
- 19:15 〜20:00 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック SAYAKA
- 20:20 〜21:05 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ Kanna

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング 11:00 〜11:45 KIMAX RADICAL FITNESS Reina
- 時間変更 14:00 〜 15:00 キックボクシング 小原敏也
- 20:15 〜 21:15 キックボクシング 笹羅ジム

## 土曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜 11:15 MEGADANZ メガダンス 小野元気
- 11:30〜12:30 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★ AKI
- 14:30 〜15:30 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★★ yukari
- 15:45 〜16:30 HULA 只野真紀子
- 16:45 〜 17:30 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ

4/22 のみ 16:00〜16:45 での開催となります。

4/22 のみ 17:00〜17:45 での開催となります。

**暗闇スタジオ**

- 暗闇ボクシング 13:15 〜 14:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina
- 15:15 〜 16:15 キックボクシング 笹羅ジム

4/22のみ 18:00〜19:00 の開催となります

## 日曜日

**プロジェクションスタジオ**

- 10:30 〜11:15 かんたんエアロ 野間忠則
- 11:55 〜 12:40 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ
- 13:00〜14:00 Projection Workout プロジェクションナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ
- New 15:00 〜15:45 LESMILLS BODYCOMBAT HEMMY

## レッスンプログラム　簡単早見表

※プロジェクションヨガは女性限定プログラムです。［定員 15名］

| プログラム名 | 強度 | 内 容 |
|---|---|---|
| プロジェクションヨガ リフレッシュ | ★ | ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。<br>強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。<br>ヨガが初めての方には最適です。 |
| プロジェクションヨガ ナチュラル | ★★ | 立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズを<br>バランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで<br>幅広い効果が見込めます。 |
| プロジェクションヨガ パワー | ★★★ | 立位のポーズを組み合わせながら、<br>あらゆる筋肉を動かします。<br>じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。 |
| ヨガ棒 | ★ | ヨガ棒という道具をで使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、<br>睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。 |
| 骨格調整ピラティス | ★ | ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、<br>骨格調整をより引き出して参ります。 |

| プログラム名 | 難度 | 強度 | 内 容 |
|---|---|---|---|
| 暗闇ボクシング KIMAX ［定員 8名］ | ★★ | ★★★ | ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素と<br>専用のサンドバッグに直接打撃するダイナミックなエクササイズ<br>プログラムです。ストレス解消、筋力向上、脂肪燃焼効果抜群です。 |
| サーフ エクササイズ ［定員 15名］ | ★★ | ★★★ | サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った<br>新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を連動<br>させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。 |
| かんたん エアロ ［定員 21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<br>プログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを<br>習得した方を対象としたプログラムです。 |
| オリジナル エアロ ［定員 21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です。<br>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楽しめるクラスです。 |
| メガダンス ［定員 21名］ | ★★ | ★ | 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<br>プログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆ<br>るジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です |
| フラダンス ［定員 21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、<br>曲の振り付けを楽しむプログラムです |
| ZUMBA ［定員 21名］ | ★ | ★★ | パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプロ<br>グラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。 |
| キックボクシング ［定員 6名］ | ★ | ★★ | 本格的なキックボクシングを体験できるプログラムです。脂肪燃焼<br>したい方、ストレスを解消したい方におすすめです。初めての方も<br>お気軽にご参加ください。 |
| K-POP dance ［定員 21名］ | ★ | ★★ | K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。<br>完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので<br>初心者の方も安心して入ることができます。 |
| モムチャンフィットネス BASIC ［定員 21名］ | ★ | ★★ | 自分の体重を使って行う自重負荷トレーニングのクラスです。<br>簡単な動作を繰り返すことにより、脂肪燃焼、筋力アップを目指します。<br>ボディラインを引き締める効果も期待できるプログラムです。 |

Athletic & Gym

# SUNPIA +24

【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

2023 年　3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。

〒984-0016宮城県仙台市若林区蒲町東4番地の2　TEL.022-352-4781　http://sunpia-sendai.jp/
営業時間 平日／10:00～23:00 土曜・祝日／10:00～21:00 日曜／10:00～20:00 休館日／毎週木曜日、夏期・年末年始、その他