

仙台市 中田温水プール

2021年4月～ フィットネススクールスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	10:15~11:00 フラダンス45 菊地 里奈IR 【定員：14名】	10:15~11:00 はじめてヨガ45 ヨーガライフ 【定員：14名】		10:10~10:55 はつらつ気功45 鎌田 健志IR 【定員：14名】		10:30~11:00 ダンベル&チューブ30 中田 幹仁IR	
11:00			10:30~11:15 カラダいきいき 筋トレ入門45 鶴見 安崇IR 【定員：14名】				
11:15~12:00	11:15~12:00 バランスコーディネーション45 金森 千穂IR 【定員：14名】	11:15~12:00 ボディメイク ヨガ45 ヨーガライフ 【定員：14名】	11:30~12:00 腰痛予防 ストレッチ30	11:10~11:55 カラダつくる うごく45 鶴見 安崇IR 【定員：14名】	11:15~11:45 機能改善 体幹トレーニング30		
12:00	フィットネススクールがない為、ご自由にご利用いただけます！						
19:30							
20:00	NEW 20:10~20:55 ヨガ45 三浦 花梨IR 【定員：14名】	20:10~20:55 ZUMBA45 佐藤 秀樹IR 【定員：14名】	20:00~20:20 HEAT-HIIT20 20:25~20:55 機能改善 体幹トレーニング30	NEW 20:15~20:45 adidas GYM&RUN30 鶴見 安崇IR 【定員：14名】	20:10~20:55 バレトン45 及川 奈緒IR 【定員：14名】		
21:00		21:05~21:50 ピラティス45 佐藤 秀樹IR 【定員：14名】	21:00~21:30 腰痛予防 ストレッチ30	21:00~21:45 Group Fight45 鶴見 安崇IR 【定員：14名】			
22:00	全て登録制のプログラムです。ご希望の方は施設窓口にて申込手続きを行ってください。 新しく増設されたクラスは、「NEW」と記されています。						

■フィットネススクール

- ①全クラス登録制となっており、登録がなされていない方はご参加いただけません。
- ②各クラス定員制となっております。定員に達している場合はご参加いただけません。入会待ちで登録していただくと、空気が次第ご連絡いたします。
- ③月4回クラスとなっております。水曜日のみ月3回クラスとなっております。(第三水曜日が休館日の為)
- ④登録クラスを欠席された場合、振替が可能です。その際は同料金もしくは受講料金以下のクラスを受講してください。

【登録時に必要なもの】

- ・月会費2ヶ月分(現金のみ)
- ・七十七銀行の口座番号、届印

フィットネススクール概説

曜日	クラス名	クラス内容	曜日	クラス名	クラス内容
月	フラダンス45 月4回/3,240円 【---】	フラダンスを通して、踊りは勿論、ハワイの心も伝えていきます。初めての方にも安心してご参加いただけるクラスです。	火	はじめてヨガ45 月4回/3,240円 【約100kcal】	簡単なヨガのポーズを行いながら、心と体をいやしていきます。首や肩こりの緩和、股関節・骨盤のゆがみ解消等にも効果的なクラスです。
	バランスコーディネーション45 月4回/3,240円 【約180kcal】	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通して、筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたクラスです。		ボディメイクヨガ45 月4回/3,240円 【約112kcal】	ヨガのポーズを行いながら、より綺麗な身体のラインを作る事を目的としたクラスです。身体のゆがみの解消や、姿勢改善の効果も期待できます。
	ヨガ45 月4回/3,240円 【約112kcal】	ヨガのポーズを行いながら、より綺麗な身体のラインを作る事を目的としたクラスです。身体のゆがみの解消や、姿勢改善・筋力アップの効果も期待できます。		ZUMBA(45min) 月4回/3,240円 【約245kcal】	ラテン系の音楽と様々なダンスステップが融合したダンスフィットネスプログラムです。細かなスキルは気にせず、パーティのように楽しめるクラスです。
				ピラティス45 月4回/3,240円 【約112kcal】	身体と心のコントロールを基本的な要素としています。どれだけ正しく行うかという「質」を重視し、現状の身体が持っている能力を発揮しやすくなるクラスです。
水	腰痛予防ストレッチ30 月3回/1,620円 【約75kcal】	腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行い、腰痛予防を目的としたクラスです。	<h3>※水曜日は、月に一度 休館日がございます</h3>		
	カラダいきいき筋トレ入門45 月3回/2,430円 【約200kcal】	軽い負荷の筋力トレーニングを行うことで、アンチエイジングやスタイルアップを目的としたクラスです。			
	HEAT-HIIT20 月3回/1,620円 【約100kcal】	高強度な運動と休憩を交互に繰り返すクラスです。運動後代謝を計算すると、1時間のランニングに匹敵するエネルギー消費と言われます。			
	機能改善・体幹トレーニング30 月3回/1,620円 【約120kcal】	綺麗な姿勢を保つ体幹部の筋力アップやシェイプアップ、バランス能力を高める事を目的としたクラスです。			
木	気功45 月4回/3,240円 【---】	「気」を体内に入れていくことで、心身のバランスを調整していくクラスです。アンチエイジングやメタボ改善も期待できるクラスです。	金	ダンベル&チューブ30 月4回/2,160円 【約135kcal】	運動に慣れていない方やダンベル、チューブを使った筋力トレーニングの正しいフォームをマスターしたい方を対象にしたクラスです。
	カラダつくる・うごく45 月4回/3,240円 【約180kcal】	より機能的なカラダになるために、トップアスリートも実践している、全身の柔軟性を高める動的ストレッチと体幹トレーニングを行うクラスです。		機能改善・体幹トレーニング30 月4回/2,160円 【約120kcal】	綺麗な姿勢を保つ体幹部の筋力アップやシェイプアップ、バランス能力を高める事を目的としたクラスです。
	adidas GYM&RUN30 月4回/2,160円 【約200kcal】	脚を鍛えるエクササイズを「その場で」音楽に合わせて実施するクラスです。マラソンのパフォーマンスアップ、美尻獲得などの効果があります。		バレトン45 月4回/3,240円 【約211kcal】	NY発のバレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、裸足で行うボディメイクエクササイズのクラスです。
	Group Fight 45 月4回/4,320円 【約330kcal】	ボクシングやムエタイなど様々な格闘技の動きをエキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむクラスです。ストレス解消と脂肪燃焼が狙えます。			