

2026年
4月

セイカスポーツクラブIZUMI 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 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) ベジックエアロ 伊			10:15 (45) 太極舞 本田			10:15 (60) リラックスヨガ 橋元			10:30 (45) ストレッチ& ストレッチボール にしだ			10:15 (45) ミドルエアロ 角井			お楽しみレ 別紙にてご 確認を願 います		10:30
11:00																		11:00
11:30	11:15 (45) ZUMBA® 伊			11:15 (45) プランガヨガ 寺地		11:30	11:30 (45) フィットネスフ 寺地			11:30 (45) ピラティス にしだ			11:15 (45) リトモス 角井	10:50~11:50 ジュニアスイミ ※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。				11:30
12:00						12:00												12:00
12:30	12:15 (30) ボディバンプ30 成亥			12:15 (45) ボディステップ テック(練習)&30 石塚		12:30	12:30 (30) ボディバンプ30 石塚			12:30 (30) ボディコンバット30 にしだ			12:15 (30) ボディバンプ30 石塚	12:15 (45) マスターズ45 小村				12:30
13:00	13:00 (30) ストレスフリー 整体操 米田	13:00 (30) 水中ウォーキング 井上			13:00 (30) 脂肪バイバイ 児玉	13:00		13:00 (30) 水中ウォーキング& ジョギング 児玉			13:00 (30) アクアビクス 成亥		13:00 (30) LES MILLS CORE 石塚	13:10 (30) アクアビクス 山下				13:00
13:30				13:15 (20) TRX®(予約制)		13:30	13:15 (30) ボディコンバット30 石塚		13:15 (45) 下腹べたんこ 寺地									13:30
14:00		13:45 (30) はじめてクロール 小村			13:45 (30) はじめて背泳ぎ 小村	14:00		13:45 (30) スイムパーソナル (有料予約制) 児玉			13:45 (30) 各種水泳 井上							14:00
14:30						14:30												14:30
15:00						15:00												15:00
15:30		15:50~19:10 ジュニアスイミ ※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。			15:50~19:10 ジュニアスイミ ※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。	15:30		15:50~19:10 ジュニアスイミ ※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。			15:50~19:10 ジュニアスイミ ※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。							15:30
16:30						16:30												16:30
18:30						18:30												18:30
19:00	19:00 (30) プランガヨガ 米田			19:00 (30) ベジックエアロ 伊		19:00	18:45 (45) 下腹べたんこ 寺地			19:00 (45) ボディバンプ45 成亥			17:15 (30) ヴァーチャル ピラティス			17:30 トレーニング時間終了		18:00
19:30						19:30							18:00 (45) ヴァーチャル エアロ					18:30
20:00	19:45 (30) ボディコンバット30 米田			19:45 (45) ZUMBA® 伊		20:00	19:45 (45) ボディコンバット45 石塚						19:00 (15) ヴァーチャル ストレッチ					19:00
20:30	20:30 (30) ボディバンプ30 米田	20:40 (30) はじめてクロール 井上		20:45 (30) ボディステップ30 石塚	20:40 (30) とにかくおなか・あし 井上	20:30	20:45 (30) LES MILLS CORE 石塚	20:40 (30) 各種水泳 児玉										19:30
21:00						21:00										19:30 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			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					

… プログラムに關してのご案内 …

- 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。(代筆はご遠慮ください)
- 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。

スケジュールは便利な WEB



で！ セイカスポーツクラブ

検索

こちらからでもスケジュールをご確認いただけます



TEL. 0996-63-0202

2026年
10月

セイカスポーツクラブIZUMI 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			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日祝																	
	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																
10:30	10:15 (45) ベーシックエアロ 戸		10:15 (45) 太極舞 本田		11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	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 (60) オリジナルエアロ 角井		10:50~11:50 ジュニアスイミング ※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。	12:15 (45) マスターズ45 各週担当変更	13:10 (30) アクアビクス MIREI	14:00~16:10 ジュニアスイミング ※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。	17:30 トレーニング時間終了		18:00														
11:00																																			18:30	
11:30	11:15 (45) ZUMBA® 戸		11:15 (45) プランナヨガ 寺地									11:30 (45) フィットネスフ ラ 寺地												11:30 (45) 下腹へたんに 寺地											19:00	
12:00																																				19:30
12:30	12:15 (30) ボディパンプ30 石塚		12:15 (45) シンブルステップ 山崎									12:30 (30) ボディパンプ30 成玄											13:00 (30) 水中ウォーキング& ジョギング 児玉		12:30 (30) ボディコンバット30 米田		13:00 (30) アクアビクス 成玄		13:15 (30) LES MILLS CORE 石塚							20:00
13:00	13:00 (45) ストレスフリー 整体操 成玄	13:00 (30) 水中ウォーキング 井上	13:15 (30) ボディコンバット30 石塚	13:00 (30) 脂肪バイバイ 児玉		13:45 (30) はじめてクロール 小村			13:45 (30) スイムパーソナル (有料予約制) 児玉		13:30 (45) ベルビクストレッチ 山崎	13:45 (30) 各種水泳 井上								20:30																
13:30																				21:00																
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30		16:15~20:00 ジュニアスイミング ※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。 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		16:15~20:00 ジュニアスイミング ※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。 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。						16:15~20:00 ジュニアスイミング ※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。 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		16:15~20:00 ジュニアスイミング ※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。 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。																								
16:30																																				
18:30																																				
19:00	19:15 (30) ボディパンプ30 石塚		19:00 (30) ベーシックエアロ 戸							18:45 (45) 下腹へたんに 寺地		19:00 (30) プランナヨガ 米田		18:00 (45) ヴァーチャル エアロ																						
19:30																																				
20:00	20:00 (45) ボディコンバット45 石塚		19:45 (45) ZUMBA® 戸							19:45 (45) ボディパンプ45 成玄		19:45 (30) ボディコンバット30 米田		19:00 (15) ヴァーチャル ストレッチ																						
20:30		20:30 (30) はじめてクロール 井上		20:30 (30) とにかくおなか・ あし 井上						20:30 (30) 各種水泳 児玉		20:30 (30) ボディパンプ30 米田																								
21:00	21:00 (30) LES MILLS CORE 石塚		20:45 (30) ボディステップ30 石塚							20:45 (45) ストレスフリー 整体操 成玄																										
22:00~ノースタッフ			22:00~ノースタッフ			22:00~ノースタッフ			22:00~ノースタッフ			22:00~ノースタッフ			22:00~ノースタッフ			17:00~ノースタッフ																		
... プログラムに異してのご案内 ... ●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 入水できません																																				

... プログラムに關してのご案内 ...

- 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。(代筆はご遠慮ください)
- 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。



スケジュールは便利な WEB



で！ セイカスポーツクラブ

検索



こちらからでもスケジュールをご確認いただけます



TEL. 0996-63-0202

【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。
オリジナルエアロ	★★★	あらゆる運動能力を刺激できるクラスです。プログラム構成や展開に工夫がされバリエーション豊かなクラスです。運動強度・難度が高くなります。担当インストラクターの個性溢れるエアロビクスやダンスエアロをお楽しみ下さい。
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」を味わえて理屈め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、レグトン)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・レグ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。

【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edisステップ30	★	ステップ台を使用して音楽にあわせ、コログラフィー(ステップの組み合わせ)を楽しむステップエクササイズ。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、新陳代謝や内蔵機能を高めます。
ボル・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。
リラックスヨガ	★	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、自律神経を強く調和する。ヨガ本来の目的である「心身一如」を目指していきます。流れの中で美感じ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。
ストレスフリー整体操	★	一流整体師の施術を、RCA開発の専用クッションを使った整体操で再現。あなただけの身体をストレスから解放し、軽やかに動けるカラダへと導きます。
ペルビックスストレッチ(骨盤ストレッチ)	★	骨盤とインナーマッスルを動かしていくエクササイズです。姿勢改善にホルモンバランスの改善、リンパの流れがよくなるなどといった効果が期待できます。

【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J-X/45分J-X/60分J-X】	★	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。気になるこの胸・お腹・お尻・ふとももを引き締めていきます。
アクアシェイプ	★★★	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。
アクアビクス	★★★	「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。

