

2026年
5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		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					休館日								
10:30	10:30(60) リラックスヨガ 橋元	10:30(30) 脂肪バイバイ 針山	10:30(30) はじめてステップ 福永	10:30(30) 水中ウォーキング 香月		10:30(30) ピラティス入門 松永	10:30(30) 水中ウォーキング MIREI	10:30(30) ストレッチボール 松永	10:30(30) AQUA ZUMBA® 幸	10:30(45) ミドルエアロ 坂口	10:30(30) 水中ウォーキング & ジョギング MIREI		
11:00													
11:30		11:15(30) アクアビクス 香月	11:15(45) ベーシックエアロ 福永	11:15(30) 体すっきりファイト 本嶋		11:15(45) ZUMBA® RIHO	11:15(30) 脂肪バイバイ 香月	11:15(45) ピラティス 松永	11:15(30) アクアビクス 幸	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	11:45(45) ボディパンプ45 石塚	12:00(30) 各種水泳 藤田		12:00(60) 大人の水泳教室 初級者 (有料) 本嶋					12:00(30) 各種水泳 本嶋		12:00(30) 初心者水泳 本嶋		
12:30			12:15(45) ピラティス(FRP) 福永			12:15(30) ボディパンプ30 中山	12:00(60) 大人の水泳教室 中・上級者 (有料) 藤田	12:15(45) ベーシックエアロ 中村(幸)		12:30(30) LESMILLS CORE にしだ			
13:00	12:45(30) ボディコンバット30 にしだ	12:45(60) マスタース60 藤田									12:40~14:00 ベビースイミング		
13:30	13:30(45) 下腹べたんこ にしだ※定員15名		13:15(30) ストレスフリー整体操 米田※定員25名			13:00(45) ボディコンバット45 中村(太)	13:15(40) メニューマスタース	13:15(30) ZUMBA® 赤坂	13:10~14:30 ベビースイミング	13:15(30) ストレスフリー整体操 にしだ※定員25名	※成人会員さん利用レーン 4~5コース利用できます		
14:00			14:00(30) ボディコンバット30 米田					14:00(30) 下腹べたんこ 中山※定員15名	※成人会員さん利用レーン 4~5コース利用できます	14:00(60) リラックスヨガ 橋元			
14:30													
15:00		14:40~20:00 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 16:20~20:00まで 1~2レーン利用できます		14:40~20:00 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 16:20~20:00まで 1~2レーン利用できます				14:40~20:00 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 16:20~20:00まで 1~2レーン利用できます	14:40~20:00 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 16:20~20:00まで 1~2レーン利用できます		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	※成人会員さん利用レーン 1~2レーン利用できます	
18:30													
19:00	19:15(30) ボディコンバット30 石塚		18:45(45) リトモス 角井			19:00(60) 奇数週:リラックスヨガ 偶数週:プランナギヨガ 福永		19:00(45) ミドルエアロ 角井		19:00(45) ボディパンプ45 石塚			
19:30													
20:00	20:00(45) ボディパンプ45 山下	20:15(30) 各種水泳 本嶋	19:45(60) コンビネーションステップ 角井			20:15(30) 奇数週:ボディパンプ30 偶数週:LESMILLS CORE 山下	20:10(60) 大人の水泳教室 (有料) 本嶋	20:00(45) ボディステップ45 角井	20:15(30) 脂肪バイバイ 藤田			19:30(45) メニューマスタース	
20:30				20:10(60) マスタース60 藤田						20:00(60) ボディコンバット 石塚			
21:00	21:00(30) ZUMBA® 赤坂		21:00(60) ピラティス 福永			21:00(30) ボディコンバット30 山下		21:00(45) ZUMBA® 柊					
21:30													
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		

別紙参照

フリースイム・フリーウォーク専用

18:30
トレーニング時間終了

SEIKA

・・・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。
- 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>

・・・NEWレッスン紹介・・・

【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。あなたの身体をストレスから解
き放ち、軽やかに動けるカラダへと導きます。



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

2026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

	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	プール				
10:00					休館日									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 針山	 10:15(30) はじめてステップ 福永	 10:30(30) 水中ウォーキング 香月		 10:30(45) ピラティス 松永	 10:30(30) 水中ウォーキング MIREI	 10:30(30) ストレッチボール 松永	 10:30(30) AQUA ZUMBA® 幸		 10:30(30) 水中ウォーキング & ジョギング 香月			10:30			
11:00			 11:00(45) ベーシックエアロ 福永												11:00		
11:30		11:15(30) とにかくあしおなか 香月		11:15(30) 脂肪ハイハイ 藤田			 11:30(30) ボディバンプ30 中山	 11:15(30) アクアビクス MIREI	 11:15(30) ピラティス入門 松永	 11:15(30) アクアビクス 幸		11:30(45) リトモス 坂口			11:30		
12:00	11:45(45) シンプルステップ 角井	12:00(30) 各種水泳 藤田	 12:00(60) プランガヨガ 福永	12:00(60) 大人の水泳教室 初級者 (有料) 小園					 12:00(45) ベーシックエアロ 中村(幸)	12:00(30) 各種水泳 小園		 12:00(30) 初心者水泳 小園			12:00		
12:30							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) 藤田					 12:30(30) LESMILLS CORE にしだ			12:30	
13:00	12:45(30) ボディコンバット30 にしだ	12:45(60) マスタース60 藤田							 13:00(30) ZUMBA® 赤坂					12:40～14:00 ベビースイミング		13:00	
13:30	 13:30(45) 下腹べたんこ にしだ※定員15名			 13:15(30) LESMILLS CORE 山下				13:15(45) ZUMBA® RIHO	13:15(40) メニューマスタース			 13:15(30) ストレスフリー-整体操 にしだ※定員25名		※成人会員さん利用レーン 4～5コース利用できます		13:30	
14:00				14:00(30) ボディコンバット30 山下					 13:45(30) 下腹べたんこ 中山※定員15名				 14:00(60) リラックスヨガ 橋元			14:00	
14:30																	14:30
15:00														13:40～19:00 ジュニアスイミング スクール			15:00
	ジュニアスクール ■16:20～17:20 HIP HOP 初級 ■17:30～18:30 HIP HOP 中級	14:40～20:00 ジュニアスイミング スクール												※成人会員さん利用レーン 1～2レーン利用できます			15:30
18:30			※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			※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				 18:15(30) 奇数週:ボディバンプ30 偶数週:ボディコンバット30 山下			ジュニアスクール ■15:15～16:15 HIP HOP 初級 ■16:30～17:30 HIP HOP ステージ				16:00
19:00	 18:45(30) ストレスフリー-整体操 米田※定員25名	16:20～20:00まで 1～2レーン利用できます	18:45(45) リトモス 角井	16:20～20:00まで 1～2レーン利用できます			 18:30(45) ピラティス(FRP) 福永	※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 16:20～20:00まで 1～2レーン利用できます								16:30	
19:30							 19:30(30) ボディバンプ30 山下		19:00(45) ミドルエアロ 角井				19:00(45) ボディバンプ45 石塚			17:00	
20:00			19:45(60) コンビネーションステップ 角井											19:30(45) メニューマスタース			17:30
20:30	 20:15(30) ボディバンプ30 中山	20:15(30) 各種水泳 小園		20:10(60) マスタース60 小園			20:15(45) ボディコンバット45 山下	20:10(60) 大人の水泳教室 (有料) 小園	20:00(45) ボディステップ45 角井			20:00(60) ボディコンバット 石塚				18:00	
21:00	 21:00(30) ZUMBA® 赤坂		 21:00(60) リラックスヨガ 福永				 21:15(30) LESMILLS CORE 山下		21:00(45) ZUMBA® 柁								18:30
21:30																	
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

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。

フリースイム・フリーウォーク専用

別紙参照

10/1~プログラムに関してのお願い

■スタジオプログラムには、定員がございます。

■レッスンを受講する際は、スタジオ入場時に会員QRコードが必要となります。
※予約者優先の為、参加希望レッスンがある場合はマイページからの事前予約をお勧めいたします。
※予約なしでの参加については、定員に空きがある場合のみ予約者入場後にご案内となります。

■インストラクターの変更をする場合がございます。

■レッスン開始後、スタジオレッスンは10分までの入室、プールレッスンは5分まで入水できます。

SNSのご案内

今後の営業、スケジュールに関しましてはこちらから発信いたします


<HP>


<Instagram>


<LINE>

マークについて

上記マークがあるレッスンにつきましては初心者向け(ピンク枠)のレッスンの中でもさらに、オススメしているクラスです。
是非、こちらのレッスンからチャレンジしてみてください。

レッスン初心者限定枠について

毎週金曜日 18:15(30)
こちらのレッスンに関しては、入会してから1年未満、もしくは、レッスン初心者の方のみ受講可能です。
奇数週:ボディバンプ30
偶数週:ボディコンバット30
初心者の方でレッスンに入りたい.....
不安な方はこちらからチャレンジして下さい。



【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。
コンビネーションステップ	バリエーション豊かなステップクラスで、心肺持久力、筋持久力、バランス能力、敏捷性、巧緻性を高めていきます。シンプルステップに慣れた方にお勧めです。

【レズミルズプログラム】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。
LESMILLS CORE	LESMILLS 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
ストレッチボール	「ストレッチボール」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。
プランナゴヨガ	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。
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。
下腹ぺたんこ	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蔵下垂した腹部を引き上げ、気になる下腹をぺたんこに。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。
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。あなたの身体をストレスから解き放ち、軽やかに動けるカラダへと導きます。



【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ないます。
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。効果的に楽しくて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。