

★=強度

スケジュールは便利な **WEB** で! **セイカスポーツクラブ** **検索** TEL. **099-255-4650**

	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 休館日	木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
9:30																			9:30
10:00	9:45 (60) デトックスヨガ 園田	10:00 (45) 下腹べたんこ 秋葉		9:45 (30) ストレッチーズ 古殿	9:45 (30) ストレッチボール 堀田			9:45 (45) ベーシックエアロ 白石	9:30 (45) リンバストレッチ & バランスボール 杉山		9:45 (30) ピラティス入門 花田	9:45 (30) バランスボール 水迫							10:00
10:30			10:30 (30) アクアシェイプ MIREI							10:30 (30) 水中ウォーキング 鈴木	10:30 (45) ベーシックエアロ 花田	10:30 (45) デトックスヨガ 水迫	10:30 (30) アクアピクス 鳩啓	10:30 (60) リラックスヨガ 杉山		10:30 (30) 脂肪バイバイ 淵脇			10:30
11:00	11:00 (60) ピラティス 花田	11:00 (45) リトモス 坂口		10:45 (30) はじめてステップ 堀	10:30 (45) ピラティス 堀田			10:45 (30) ZUMBA® 白石	10:45 (30) ストレッチボール 松本	11:15 (30) 月替わり初級 興			11:15 (60) 大人のスイミング 淵脇			11:15 (30) 各種水泳中級 濱元			11:00
11:30			11:15 (60) 大人のスイミング 池田										11:15 (60) 大人のスイミング 池田						11:30
12:00			初心者コース 興 初級コース 倉谷	11:45 (45) ミドルエアロ 堀	11:45 (45) ボディコンバット45 丸尾	初心者コース 淵脇 初級コース 興				12:00 (30) 月替わり中級 興	11:30 (45) ボディコンバット45 松岡	11:45 (45) リトモス 鳩啓	中上級コース 淵脇	11:45 (60) オリジナルエアロ 山崎	11:45 (45) 下腹べたんこ 塚原	12:00 (45) マスターズ 倉谷			12:00
12:30	12:15 (45) ミドルエアロ 元田	12:15 (30) ストレスフリー整体操 松本	12:30 (45) マスターズ 淵脇										12:30 (30) メニューマスターズ						12:30
13:00	13:15 (30) ボディバンプ30 上園	13:15 (45) 美のびストレッチ (筋膜リリース) 元田		13:00 (60) リラックスヨガ 竹内	12:45 (60) オリジナルエアロ 上野			13:00 (60) リラックスヨガ 長谷	13:15 (45) 下腹べたんこ 上園		12:45 (45) ボディバンプ45 古殿	12:45 (45) ラテンエアロ 上野		13:00 (45) ボディコンバット45 塚原	13:00 (45) コンビネーション ステップ 山崎				13:00
13:30			13:30 (60) ベーシスイミング							13:30 (60) ベーシスイミング				14:00 (30) ボディバンプ30 水迫		14:05~18:25 ジュニアスイミング スクール時間帯			13:30
14:00	14:00 (30) ボディコンバット30 上園																		14:00
14:30								14:15 (60) 太極拳 香田											14:30
15:00			15:00~19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯			15:00~19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯				15:00~19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯			15:00~19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯			■15:00~15:45 HIPHOP ■15:00~16:00 体育教室			15:00
15:30																			15:30
16:00			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます			ジュニアスクール ■16:15~17:15 体育教室				※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます						16:00
16:30			17:25~18:25は歩く専用1コースのみ							17:25~18:25は歩く専用1コースのみ			17:25~18:25は歩く専用1コースのみ			ジュニアスクール ■16:15~17:00 HIPHOP ■16:15~17:15 体育教室			16:30
17:00			その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。							その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。			その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。						17:00
17:30																			17:30
18:00						ジュニアスクール ■17:25~18:25 体育教室 ■18:15~19:15 HIPHOP										ジュニアスクール ■17:25~18:25 HIPHOP ■17:25~18:25 体育教室			18:00
18:30	ジュニアスクール ■18:15~19:15 HIPHOP																		18:30
19:00								入会1年未満限定	ジュニアスクール ■18:30~19:30 HIPHOP										19:00
19:30	19:30 (30) ボディコンバット30 松岡	19:15 (45) HIP HOP 堂満 【随時】		19:30 (45) Yoga Sun-Tha 今和泉	19:30 (60) オリジナルエアロ 山崎			19:00 (30) 奇数週:ボディバンプ30 偶数週:ボディコンバット30 松岡			19:30 (30) ボディアタック30 上園	19:15 (45) 下腹べたんこ 塚原		19:15 (30) ボディバンプ30 上園					19:30
20:00																			20:00
20:30	20:15 (45) リトモス 鳩啓	20:30 (45) ピラティス 丸尾	20:30 (30) 各種水泳 濱元	20:30 (45) ボディバンプ45 米田	20:45 (30) ZUMBA® 山崎	20:30 (45) マスターズ 鈴木		20:00 (60) ボディバンプ60 石塚	20:00 (60) リラックスヨガ 園田 【随時】	20:30 (30) 各種水泳 濱元	20:15 (45) ボディコンバット45 塚原	20:15 (45) デトックスヨガ 園田 【随時】	20:30 (30) 初心者水泳 鈴木	20:15 (60) ボディコンバット60 上園					20:30
21:00								21:15 (30) ボディコンバット30 石塚	21:15 (45) HIP HOP 鳩啓 【随時】										21:00
21:30	21:15 (60) ボディアタック60 松岡			21:30 (45) ボディコンバット45 米田															21:30
22:00																			22:00
22:30																			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			12:30 (60) リフレッシュヨガ ★ 19:00 (60) デトックスヨガ ★★		
スタジオ ホット	10:30 (60) ストレッチ&ピラティス ★ 12:00 (60) デトックスヨガ ★★			10:30 (60) デトックスヨガ ★★ 19:00 (60) デトックスヨガ ★★			スタジオ ホット	13:30 (60) ストレッチ&ピラティス ★ 20:20 (60) デトックスヨガ ★★			13:30 (60) デトックスヨガ ★★ 19:00 (60) デトックスヨガ ★★								

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。
■レッスンを受講の際は、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ことがございます。
■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

宇宿店公式アカウント
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公式)

マークについて

上記の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更に、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。

入会1年未満限定枠について

毎週木曜日 Aスタジオ 19:00(30) レッスンに関しては、入会してから1年未満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ください。

SEIKA SPORTS CLUB USUKI

【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。
ラテンエアロ	★★	基本ステップをラテンの音楽に合わせ、楽しく体力をつけていくクラスです。エアロビクスからスムーズにラテン調ステップへ移行しますので安心してご参加ください。
はじめてステップ	★	ステップの入門クラスです。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。
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。
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。
HIPHOP	★	この時間はとにかくノリが大事！トレンドの曲をベースに動きやステップ等を繰り返しながら動きを覚えていくダンスプログラムです。
ダンスエアロ	★★	エアロビクスの簡単な動作から、徐々にダンステイストを取り込み、音楽に合わせて踊る楽しさを味わえるクラスです。

【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
テック（練習）&30	★	教室では、該当プログラム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。その後30分クラスを行います。
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。
ボディパンプ60	★★★	全身をバランスよくトレーニングするにはこのクラスが最適です。週2、3回ボディパンプ30やボディパンプ45を受けている方は是非チャレンジしましょう。
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「コンバットラック」「パワートラック」が加わります。
ボディコンバット60	★★★	筋持久力・バランス感覚・敏捷性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！ボディコンバット45に慣れてきたらチャレンジしましょう。
ボディアタック30	★★	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランなどの動きを合わせた全身ワークアウト。身体を引き締めながらカロリーも消費できるので、シェイプアップに有効。
ボディアタック45	★★★	ボディアタック30に慣れた方にお勧めのクラスです。30分のクラスに「筋トレ」「インターバルトラック」が加わります。
ボディアタック60	★★★	パワー、スピード感、俊敏性、そのどれもが最高級に楽しめるクラスです。体力やスタミナ、俊敏性を高め、効率的にカロリーを消費します。

【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
ストレッチポール	★	「ストレッチポール」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。
リンパストレッチ &バランスボール	★	リンパの流れをよくするストレッチを取り入れ、大きなボールの上でゆっくりと骨盤を動かす、特にお腹周りをメインとしたエクササイズです。
ピラティス /ピラティス入門	★	体幹部エクササイズで、23ある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歪みの内、機能的でバランスのとれた身体作りを目指します。
フレックスピラティス	★	フレックスクッションというアイテムを利用してピラティスを行うことにより、体が硬い方でもピラティスのポーズが行いやすくなり、効果が高まります。ピラティスは見た目を美しく変えるエクササイズです。
太極拳	★	穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。
楽のびストレッチ	★	テニスボールで身体の凝りや張りをほぐし筋筋を緩め、さらにストレッチをかけることで身体の歪みを改善していくクラスです。
ストレッチーズ	★	優しい肌触りの伸縮性のあるループ状の布を使い、自重トレーニングやストレッチを行います。布の収縮が関節や筋肉に対して出来なかった動きを教えてくれるため機能改善にも効果的なプログラムです。
リラックスヨガ	★	身体をしなやかにする・骨格のゆがみを直す・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」を目指しています。流れの中で実感していただけるクラスです。
Yoga Sun-Tha ヨガ サン タ	★	ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを「感じる」＝「内側にも目を向ける」事により、肉体だけでなく精神の安定など心への働きがけも大切にするプログラムです。Yoga Sun-thaのSunは「太陽」、Thaは「月」という意味があります。
下腹ぺたんこ	★	専用クッションを使い、腹式呼吸と体幹トレーニングにより内臓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。
デトックスヨガ	★★	サンサルテーション（太陽礼拝）を立ちヨガへ変えて呼吸・ほぐし・骨盤体操の流れを中心に徐々に動きが繋がっていく楽しさを実感して頂けるクラスです。
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放し、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案内】

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。
BODY DESIGN 【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。
パーソナルトレーニング 【30分コース/45分コース/60分コース】	★	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。
パーソナルストレッチ 【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。
大人の泳教室 【初心者】	★	水中での呼吸法や泳げるようになる為の基本姿勢、動作を身に付けていきます。
大人の泳教室 【初級者】	★★	平泳ぎ、バタフライの基本動作を中心にクロール、背泳ぎの泳力アップを目標にしています。
大人の泳教室 【中・上級者】	★★★	スタートやターンも含め、4泳法を強化していきます。ゆっくり長くからスピード練習まで目的や目標に沿って練習を繰り返していきます。
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	★	泳げなくても大丈夫!!水の特性を活かし、水中で歩いたり走ったりすることで身体がスムーズに動けるようになります。
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。
ストレッチ&骨盤体操	★★	骨盤と連動した運動により、左右のバランスが取れた筋肉を作り上げ歪んだ骨を元の位置に戻すことで、神経が末端まで通るカラダを作ります。心もカラダもバランスがよくなり、体型も体重も変化させることができます。
脂肪パイパイ	★★	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。
アクアシェイプ	★★	水の抵抗を生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ないます。



【泳法習得プログラム】

プログラム	強度	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!!
月替わり初級	★	クロール、平泳ぎを中心に25m泳げるようになることを目指すコースです。
各種水泳	★★	4泳法を25m以上泳げるようになることを目指すコースです。
月替わり中級	★★	クロール、平泳ぎを中心に50m以上泳げるようになることを目指すコースです。
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。