

スポーツクラブネサンス 仙台泉中央

10月9日（祝月）～16日（月） イベントプログラムスケジュール

10月9日（祝月）

10月10日（火）

10月11日（水）

第1スタジオ

10月9日（祝月）

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
11:00	10:40~11:10 adidasGYM & RUN30 村山 智仁	10:35~11:15 ポディメイクヨガ40 利部 真由子	10:40~11:10 ミラクルアクア30 高橋 都
12:00	11:25~11:40 カラダ・うごく15	11:25~12:25 16周年感謝イベント 膝・腰・足・障害予防教室 ※予約制 20名 村山 智仁	11:20~11:50 水中ウォーキング30 佐藤 薫
13:00	11:55~12:45 ZUMBA(45min) 清水 敦子	12:35~12:50 カラダ・つくる15	12:00~13:00 成人スイミングスクール 初心者/初級
14:00	13:00~14:00 ピラティスメソッドを活用した コンディショニングのためのyoga 木戸 裕美	13:00~13:40 太極拳(初級)スクール	13:00~14:00 成人スイミングスクール 中級/上級
15:00	14:15~14:55 ちよとがんばるエアロ40 芳田 美由紀	14:10~14:50 骨格リセットエクササイズ40 前口 和花	14:10~15:00 エンジョイマスターズ50 相澤 香 ※登録制
16:00	15:10~15:55 バランスコーディネーション45 芳田 美由紀	15:05~16:20 16年前はこういう名前だったあ アドバンス75 川名 千枝	15:15~15:45 クローラ30 玉澤 瑞季
17:00	16:30~17:30 ~16周年記念~ チーム対抗ネ祭り 運動会 ※予約制	16:35~17:35 ゆかとゆりあの たのしいエアロ60 秋元 優花 熊谷 ゆりあ	16:00~17:00 成人スイミングスクール 初級
18:00			16:00~17:00 成人スイミングスクール 上級
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
11:00	10:40~11:25 Group Fight 45 五十嵐 裕次	10:40~11:30 エアロ50 金澤 有紀	10:30~11:30 成人スイミングスクール 中級/上級 膝・腰機能改善スクール 及川 裕子
12:00	11:40~11:55 adidasGYM & RUN15	11:45~12:00 カラダ・つくる15	11:55~12:25 アクア30 金澤 有紀
13:00	12:05~13:05 フラダンス60 菊地 恵子	12:15~12:55 ポディメイクヨガ40 相原 雅子	
14:00	13:15~14:00 バレトン45 清水 淳子	13:10~14:00 ママたちのヨガスクール	13:40~14:10 アクアラン30 山崎 聡美
15:00	14:25~15:25 星に願いを☆ ヨガ60 加藤 京子	14:15~15:05 エアロ50 川名 千枝	14:20~14:50 1・3・5週目/バタフライ 2・4週目/平泳ぎ 永野 真紀子
16:00	15:40~16:40 Group Power 60 西野 知香 鎌田 圭	15:15~15:30 カラダ・うごく15~on the beat~	15:50~16:40 青竹ピクス®50 岩崎 恵利子
17:00			16:00~18:45 パーソナルフリー枠 30分 ¥3,240で受講可能 ※他の時間帯も担当コーチと 相談の上、受講可
18:00			17:15~18:45 フラメンコスクール
19:00	19:10~19:55 バレトン45 西野 知香	19:15~19:55 なりきり☆エアロ Part3 袴田 雅江	19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級/中級/上級
20:00	20:10~20:55 Group Fight 45 門間 昭	20:10~20:55 ZUMBA(45min) 岡本 真紀子	20:10~20:40 クローラ30 玉澤 瑞季
21:00	21:10~22:10 Group Blast 60 前口 和花 菊池 美美弥 佐々木 香音	21:10~21:55 パワーヨガ45 利部 真由子	
22:00			
23:00			

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
11:00	10:40~11:40 太極拳60 多田 陽子	10:35~11:25 エアロ50 渋谷 千香子	11:20~11:30 水中シナプソロジー
12:00	11:50~12:35 バレトン45 金澤 有紀	11:45~12:45 パワーヨガ60 高木 由佳理	11:35~12:05 歩いて&走って30 山崎 聡美
13:00	12:50~13:20 肩こり&腰痛予防ストレッチ30 村山 智仁	13:00~13:45 リトモス45 長坂 優子	12:15~12:45 THE KICK!! 相澤 香
14:00	14:15~15:00 Group Power 45 門間 昭 前口 和花	14:15~14:45 シナプソロジー×エアロ30 及川 裕子	14:00~15:00 成人スイミングスクール 中級
15:00	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 石川 ひろみ	15:00~16:15 太極拳上級スクール	15:30~16:10 アクア40 及川 裕子
16:00	16:10~16:50 ポディメイクヨガ40 富木 留依		16:30~18:50 パーソナルフリー枠 30分 ¥3,240で受講可能 ※他の時間帯も担当コーチと 相談の上、受講可
17:00			
18:00			
19:00	19:10~19:55 Group Blast 45 菊池 美美弥	19:10~19:50 シェイプアップエアロ40 小田島 恵子	19:00~19:30 水中ジョギング30 鎌田 圭
20:00	20:10~21:10 エアロ60 佐藤 かおり	20:10~20:50 ポディメイクヨガ40 村山 智仁	19:45~20:15 50m泳いでみよう! 佐藤 薫
21:00	21:25~22:25 Group Power 60 鎌田 圭	21:05~22:05 キックボクシングスクール	
22:00			
23:00			

13:00~14:00	ピラティスメソッドを活用したコンディショニングのためのyoga インナーマッスルについて理解を深めて、動きやすい体を目指します。
14:15~14:55	ちよとがんばるエアロ40 いつものエアロ40よりもちょっと難度もアップして頑張ってください！
16:30~17:30	~16周年記念~チーム対抗ネ祭り運動会 会員様とスタッフが混合チームを作り、楽しい4種類のゲームにチャレンジ。優勝チームには景品も!!お楽しみに~
10月10日(火)	10:45~11:30 Group Fight 45 バックナンバーを使って、楽しくノリの良い曲で楽しめます!
10月11日(水)	14:25~15:25 星に願いを☆ヨガ60 願いを科学的説明しましょう
10月12日(木)	10:40~11:40 太極拳60 24式・48式演武いたします。
10月13日(金)	12:50~13:20 肩こり&腰痛予防ストレッチ30 いつもの腰痛予防に、肩こり解消ストレッチをプラスします
10月14日(土)	14:40~15:40 太極拳60 24式・48式演武いたします
10月15日(日)	15:55~16:35 にこにこエアロ40 基本動作を練習していきます。1つずつ丁寧にるので、初めての方も大歓迎
10月16日(月)	20:10~21:10 ステップ60 いつもは横のステップ台を縦で行います。
10月9日(祝月)	15:10~15:55 Group Fight 45 バックナンバーを使って、楽しくノリの良い曲で楽しめます!
10月10日(火)	14:55~15:55 adidasGYM & RUN60 GYM & RUNをフルマラソンバージョンで!
10月11日(水)	13:00~14:00 ヨガスペシャル~インド式 いつもの流れとは違った、ヨガプログラムをお楽しみ下さい。
10月12日(木)	15:05~16:20 16年前はこういう名前だったあ アドバンス75 いつもと違うことをします。
10月13日(金)	15:15~15:30 カラダ・うごく15~on the best~ リズムに合わせて行います!
10月14日(土)	19:15~19:55 なりきり☆エアロpart3 皆さんの知っているあの曲をみんなで踊っちゃいます!!さあ、なりきって動きましょう!!
10月15日(日)	21:10~21:55 パワーヨガ45 アロマの香りの中でリラックスして行いましょう。
10月16日(月)	14:15~14:45 シナプソロジー×エアロ30 脳活性化メソッド「シナプソロジー」の要素をエアロビクスにトッピング
10月17日(火)	19:10~19:50 シェイプアップエアロ40 有酸素運動とお腹を引き締めるトレーニングを数種目入れて動いていく40分間です。
10月18日(水)	19:10~20:10 星に願いを☆ヨガ60 願いを科学的に説明しましょう。
10月19日(木)	11:50~12:30 ちよとがんばるエアロ40 いつものエアロ40よりもちょっと難度も強度もアップして頑張っていくクラスとなります。
10月20日(金)	11:35~12:05 歩いて&走って30 水中をしっかり歩いたあと、がっちり走ります!
10月21日(土)	12:15~12:45 THE KICK!! クローラ30のレッスンで内で時間内全てキックの練習!!バタ足マスターになろう!
10月22日(日)	19:45~20:15 50m泳いでみよう!(バタフライ/平泳ぎ) バタフライか平泳ぎを含めた泳ぎで50m泳ぎ練習をしてみましょう。
10月23日(月)	10:30~11:10 身体と脳にシゲキ!!ミットアクア40 ミットを使いながら筋力アップ↑そしてシナプソロジーを入れながら脳にもシゲキを!
10月9日(祝月)	16:35~17:35 ゆかとゆりあのたのしいエアロ60(秋元優花・熊谷ゆりあ)
10月10日(火)	Group Power60 (西野知香・鎌田圭)
10月11日(水)	Group Blast60(前口和花・菊池美美弥・佐々木香音)
10月12日(木)	Group Power45(門間昭・前口和花)
10月13日(金)	deepWORK®45(西野知香・菊池美美弥)
10月14日(土)	Group Power45(鎌田圭・西野知香)
10月15日(日)	Group Power60(前口和花・門間昭)
10月16日(月)	Group Blast60(佐々木香音・西野知香・前口和花)
10月17日(火)	Group Fight60(林大輔・富木留依)
10月18日(水)	Group Power45(利部真由子・大森博隆・前口和花)

