

コース&レッスン一覧 (2016. 12/1~)

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	プール	サブプール	スタジオ	プール	サブプール	スタジオ	プール	サブプール	スタジオ	プール	サブプール	スタジオ	プール	サブプール	スタジオ	プール	サブプール	スタジオ
9:30	ウェルネス 9:30~10:30			ウェルネス 9:30~10:30			ウェルネス 9:30~10:30			ウェルネス 9:30~10:30			ウェルネス 9:30~10:30			①水泳大会 ある週 10:00~13:00 水泳大会等で使用 貸切		
10:00																②水泳大会 ない週 10:00~16:00まで フリーレーン		
10:30																隔週<水泳大会ない週> 1・2レーン トライアスロンアカデミー 貸切		
11:00	マスター 【阿久津】 10:30~11:00	ベビー①【橋本】 10:30~11:10		らくらくウォーク 【塚原】	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10			ベビー①【阿久津】 10:30~11:10		お腹スッキリ 【塚原】	らくらくウォーク 【塚原】	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10	らくらくウォーク 【塚原】	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10		ピラティス I 【遠藤】 11:00~12:00		
11:30	リズム水泳 【阿久津】 11:00~11:30		お腹スッキリ 【塚原】 11:00~11:30			ZUMBA 【土屋】 11:00~11:45		ベビー②【阿久津】 11:20~12:00			ベビー②【阿久津】 11:20~12:00			ベビー②【阿久津】 11:20~12:00				
12:00		ベビー②【橋本】 11:20~12:00																
12:30		リフレッシュ 【塚原】 12:00~13:00内 各20分	ヨガ I 【泉田】 12:00~13:00	らくらくアーク 【飯田】 12:00~12:30	リフレッシュ 【塚原】 12:00~13:00内 各20分	ヨガ II 【泉田】 12:00~13:00	しっかりアーク 【飯田】 12:00~12:45	リフレッシュ 【塚原】 12:00~13:00内 各20分			リフレッシュ 【塚原】 12:00~13:00内 各20分		サーキット 【飯田】 12:00~12:30	らくらくスワード 【飯田】 12:00~12:30	リフレッシュ 【塚原】 12:00~13:00内 各20分	ZUMBA 5週目オリジナル 【高久】 12:30~13:30		
13:00																		
13:30																		
14:00																マスターズ競泳 【飯田】 13:00~14:00		
14:30																ジュニア 週末 14:00~15:30		
15:00																		
15:30																		
16:00	ジュニア A・B 15:00~16:30			ジュニア A・B 15:00~16:30			ジュニア A・B 15:00~16:30						ジュニア A・B 15:00~16:30		ジュニア A・B 14:45~16:00			
16:30																		
17:00	ジュニア C 16:30~17:30			ジュニア C 16:30~17:30			ジュニア C 16:30~17:30						ジュニア C 16:30~17:30		ジュニア C 16:30~17:30			
17:30																		
18:00																		
18:30																		
18:30																		
19:00	選手コース E0・E1・E2・X 17:30~20:00			選手コース E0・E1・E2・X 17:30~20:00			選手コース E0・E1・E2・X 17:30~20:00											
19:30																		
19:30	1・2レーン トライアスロン アカデミー 貸切			1・2レーン トライアスロン アカデミー 貸切			1・2レーン トライアスロン アカデミー 貸切											
20:00																		
20:00	初級 【半田】 20:00~20:30			初級 【島端】 20:00~20:30			初級 【半田】 20:00~20:30											
20:30	上級 【半田】 20:30~21:00			中級 【島端】 20:30~21:00			上級 【半田】 20:30~21:00											
21:00		リラックス 【飯田】 20:45~21:15		ストリームライン 【成瀬】 21:00~21:20														
21:30																		
22:00																		

LINE@ 友達登録をお願いします!
ID: @sunrise-line
お得な情報配信中!

SUNRISE SPORTS CLUB HP/ホームページ
QRコードを読み取って
アクセスをお願いします!

《営業時間》 ◆火~土 9:00~22:00
◆日 10:00~16:00
《受付時間》 ◆火~土 9:00~20:00
◆日 10:00~16:00
《休館日》 ◆毎週月曜日
◆クラブカレンダーにて

TEL 0287-64-3231

スタジオレッスン スケジュール

2016、12/1～

LESSON SCHEDULE

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
お腹スッキリ 11:00-11:30 塚原	ZUMBA NEW 11:00-11:45 土屋	お腹スッキリ 11:00-11:30 塚原	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	ピラティス I 11:00-12:00 遠藤	スタジオ開放 16:00まで
ヨガ I 12:00-13:00 泉田	ヨガ II 12:00-13:00 泉田	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	サーキット 12:00-12:30 飯田	ZUMBA (⑤週目オリジナル) 12:30-13:30 高久	スタジオ開放 16:00まで
スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スリムアップエアロ 13:30-14:30 斉藤	骨盤ダイエット 14:00-15:00 高久	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スタジオ開放 16:00まで
TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
フィットネスフラ 19:00-20:00 横山	サーキット 19:15-19:45 飯田	ピラティス II 18:30-19:30 高久	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	アクションシェイプ 18:30-19:30 斉藤	スタジオ開放 16:00まで
FIT30 20:00-20:30 成瀬	カラダスッキリ 20:15-20:35 阿久津	FIT30 20:00-20:30 成瀬	カロリーバーナー 20:15-21:15 斉藤	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	

スタジオ
■ エアロ系
■ ダンス系
■ 格闘系
■ ボディメイク系
■ オリジナル系

*各レッスンの途中入場、退場はできません。
 *すべてのレッスンは予約制になります。必ず予約をしてご参加ください。
 *レッスンスケジュールは定期的に変わる場合があります。予めご了承ください。

レッスン紹介 (スタジオ&プール)

※各レッスンともに、事前予約(スタジオ)が必要になります。必ず予約をしてからレッスンにご参加ください。(プールレッスンは開始時間までにご参加ください)
 ※スタジオレッスンは室内用シューズが必要です。 ※各レッスンの途中入退場はできません。予めご了承ください。

◆スタジオレッスン◆

《エアロ系》	時間	強度	レッスン内容
スリムアップエアロ	60分	★	エアロビクスがはじめてな方でもスムーズに動け、心地よく汗を流せるクラスです。
カロリーバーナーエアロ	60分	★★	脂肪燃焼効果バツグン！様々なリズムカルな動作でたっぷり楽しめるクラスです。
《ダンス系》			
ZUMBA	45~60分	★~★★	超人気のラテン系エクササイズ、様々な世界の音楽に合わせて楽しめるダンスフィットネスです。
フィットネスフラ	60分	★~	フラのステップやハンドモーションを使い、ハワイアンソングに合わせて行うフラエクササイズです。
《格闘系》			
アクションシェイプ	60分	★★	格闘技系エクササイズ、パンチ&キックでスッキリストレス発散！どなたでも楽しめます！
《ボディメイク系》			
ヨガ I	60分	★	簡単なポーズや呼吸法など基本からヨガを始められます。
ヨガ II	60分	★★	呼吸とともにゆっくり様々なポーズを連動させ、心身ともにリラックスします。
ピラティス I	60分	★	骨盤の歪み等を整え美しい姿勢を作り出します。インナーマッスルを鍛えるレッスンです。
ピラティス II	60分	★★	I →ベーシック II →アドバンス
美ボディ骨盤ダイエット	60分	★~★★	ピラティスの要素を取り入れながら『理想のボディライン』を手に入れる欲張りレッスンです。
《クラブオリジナル系》			
お腹スッキリ	30分	★	お腹周り(コア)を様々なトレーニングを行い引き締めていきます。
カラダスッキリ	30分	★	腰痛や肩痛などストレッチを中心に無理なく改善していきます。
サーキット	30分	★~	有酸素+筋トレで繰り返したトレーニングを行っていきます。
FIT30	30分	★	マシンを使用したり、自重でトレーニングをしたりフィットネス系入門編のレッスンです。

◆プールレッスン◆

らくらくウォーク	15分	★	水中で様々な歩き方を紹介していきます。初めての方でも安心して参加できます。
らくらくアクア	30分	★	音楽に合わせて水中で楽しく動いていきます。初めての方でも安心です。
らくらくヌードル	30分	★	水中ウォーキングにヌードルを使用して負荷や浮力を使い楽しく動きます。
しっかりアクア	45分	★~	アクアビクスで脂肪燃焼！音楽に合わせて全身をシェイプアップしていきます。
水中リラックス	30分	★	流水マシンを使い疲れた体をリセットします。リラクゼーション効果絶大！！
ストリームライン	20分	★	水中でストリームラインの姿勢をとりながら、肩こり解消、腰痛改善をしていきます。
マスター(美容体操あり)	30分	★~	水中美容体操から水泳指導(初・中・上級)をクラス別に行っていきます。
リズム水泳	30分	★★	音楽に合わせて仲間と楽しく踊り、楽しく泳ぎます！
水泳指導(初・中・上級)	各30分	★~	初級:背泳ぎ・クロール 中級:平泳ぎ・バタフライ 上級:4泳法を中心にバランス良く泳ぎます。
マスターズ競泳	60分~	★★★	競技会に参加したり、泳力のアップ、仲間とともに楽しく水泳を続けていきます。