

	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																			
10:00	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			
10:30																			
11:00	マスター【島端】 10:30~11:00	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10	お腹スッキリ【塚原】 11:00~11:30	らくらくウオーク【塚原】 11:00~11:15	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10	ZUMBA45【土屋】 11:00~11:45			11:00~11:20 【塚原】 青竹リラックス	らくらくウオーク【塚原】 11:00~11:15	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10		らくらくウオーク【塚原】 11:00~11:15	ベビー①【阿久津】 10:30~11:10					
11:30	リズム水泳【阿久津】 11:30~12:00				ベビー②【阿久津】 11:20~12:00				かんたんコアトレ【成瀬】 11:30~12:00		ベビー②【阿久津】 11:20~12:00			ベビー②【阿久津】 11:20~12:00	ピラティス I【遠藤】 11:00~12:00			②水泳大会 ない週 10:00~16:00まで フリーレーン 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	
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	らくらくアクア【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	しっかりアクア【飯田】 12:00~12:45	リフレッシュ【塚原】 12:00~13:00内 各20分			爽快!!ジムトレ【飯田】 12:00~12:30		らくらくヌードル【飯田】 12:00~12:30	リフレッシュ【塚原】 12:00~13:00内 各20分		①ZUMBA ②ダンスエアロ【高久】 12:30~14:30			マスターズ競泳【飯田】 13:00~14:00
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30						スリムアップエアロ【齊藤】 13:30~14:30													
15:00																			
15:30	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			マスター【阿久津】 14:00~14:30 リズム水泳【阿久津】 14:30~15:00		ジュニア A・B 14:45~16:00							
16:00																			
16:30			ジュニアA・B 選手コース 体操時間 15:00~18:30																
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				①ZUMBA60 ②ピラティス&ストレッチ【土屋】 14:00~15:00		ジュニア C 16:30~17:30						
17:30																			
18:00																			
18:30	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						ジュニア 週末 17:30~19:00						
19:00																			
19:30	1・2レーン トライアスロン アカデミー 貸切		フィットネスフラ【横山】 19:00~20:00		1・2レーン トライアスロン アカデミー 貸切	サーキット(MIX)【飯田】 19:00~19:45													
20:00																			
20:30	初級【半田】 20:00~20:30 上級【半田】 20:30~21:00		FIT30【成瀬】 20:00~20:30	初級【島端】 20:00~20:30 中級【島端】 20:30~21:00 ストリームライン【成瀬】 21:00~21:20		カラダスッキリ【阿久津】 20:15~20:45	初級【半田】 20:00~20:30 上級【半田】 20:30~21:00	リフレッシュ【島端】 20:00~21:00内 各20分											
21:00		リラックス【成瀬】 20:45~21:15																	
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!

◎アクションシェイブの参加は
<ビギナー><アドバンス>の
いずれか一つの参加となります。

◎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

2017, 7/1~

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	ZUMBA45 11:00-11:45 土屋	NEW 青竹リラックス 11:00-11:20 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	NEW かんたんコアトレ 11:30-12:00 成瀬	NEW 爽快!!ジムトレ 12:00-12:30 飯田	NEW ①ダンスエアロ ②ZUMBA 12:30-13:30 高久	スタジオ開放 隔週で変わります! 5週目はお楽しみです!
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	NEW ①ZUMBA60 ②ピラ&ストレッチ 14:00-15:00 土屋	隔週で変わります! 5週目はお楽しみです!	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	NEW サーキット (MIX) 19:00-19:45 飯田	ピラティス II 18:30-19:30 高久	NEW サーキット 19:15-19:45 飯田	NEW アクションシェイブ <ビギナー> 18:00-18:45 斉藤	アクションシェイブは <ビギナー> <アドバンス> どちらか1つのみの 参加となります。 連続しての参加は できません。
FIT30 20:00-20:30 成瀬	NEW カラダスッキリ 20:15-20:45 阿久津	FIT30 20:00-20:30 成瀬	カロリーバーナー 20:15-21:15 斉藤	NEW アクションシェイブ <アドバンス> 19:00-20:00 斉藤	

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

*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。必ずご自身で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換ることがあります。
 *レッスンの中にはジムエリアを使用するレッスンもございます。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楽しめるダンスフィットネスです。
ダンスエアロ	60分	★~	ダンスの動きを組み込みながら楽しくエクササイズしていきます。
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(ピギナー)	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！
アクションシェイプ(アドバンス)	60分	★★	
《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
ピラティス&ストレッチ	60分	★	ピラティスでカラダの深層部を鍛え、ストレッチで体の動きを滑らかにしていきます。
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》			
青竹リラックス	20分	★	青竹を使い、足裏から健康な体を目指します。
かんたんコアトレ	30分	★	コアトレーニングの種類、ポイントなどを詳しくレクチャーしていきます。
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。
爽快!!ジムトレ	30分	★	気分が爽快になるトレーニングを行っていきます！ジムならではのトレーニングも目白押しです!!
サーキット	30分	★~	有酸素+筋トレで繰り返しトレーニングを行っていきます。
サーキット(MIX)	45分	★★~	有酸素+筋トレを週ごとに上半身→体幹+全身→下半身の順に変えていきます。
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	★～	アクアピクスで脂肪燃焼！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。