

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:45-11:00 【飯田】	<b>ZUMBA45</b> 11:00-11:45 【土屋】	<b>簡単コアトレ</b> 11:00-11:30 【成瀬】	<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 11:30-11:45 【飯田】	<b>ピラティス I</b> 11:00-12:00 【遠藤】
<b>お腹スッキリ</b> 11:10-11:40 【飯田】	<b>ヨガ II</b> 12:00-13:00 【泉田】	<b>adidas KICK BOXING 30</b> 11:45-12:15 【鈴木】	<b>爽快ジムトレ</b> 12:00-12:30 【飯田】	<b>①ダンスエアロ</b> <b>②ZUMBA</b> 12:30-13:30 【高久】
<b>ヨガ I</b> 12:30-13:30 【泉田】	<b>スリムアップ エアロ</b> 13:30-14:30 【斉藤】	<b>美・BODY 骨盤ダイエット</b> 14:00-15:00 【高久】	<b>①ZUMBA60</b> <b>②ピラティス&amp;ST</b> 14:00-15:00 【土屋】	スタジオ解放
<b>ZUMBA60</b> 19:00-20:00 【横山】	<b>サーキットMIX</b> 19:00-19:45 【飯田】	<b>ピラティス II</b> 18:30-19:30 【高久】	<b>サーキット</b> 19:15-19:45 【飯田】	<b>アクションシェイプ ビギナー</b> 18:00-18:45 【斉藤】
<b>adidas KICK BOXING 60</b> 20:15-21:15 【鈴木】	<b>カラダスッキリ</b> 20:15-20:45 【阿久津】	<b>adidas KICK BOXING 45 + Poolno</b> リコンディショニング'15 キックボクシング 19:45-20:30 Poolnoリコンディショニング 20:40-20:55 【鈴木】	<b>カロリーバーナー エアロ</b> 20:15-21:15 【斉藤】	<b>アクションシェイプ アドバンス</b> 19:00-20:00 【斉藤】
スタジオ解放	スタジオ解放	スタジオ解放	スタジオ解放	スタジオ解放

- エアロ系
- ダンス系
- 格闘系
- ボディメイク系
- オリジナル
- ポラールクラブ



\*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予告なく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。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 11:30-12:00	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 11:30-12:00	プールDEシェイプ (メインプール) 12:30-13:00	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30
流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	マスター (メインプール) 14:00-14:30	水中ストリームライン (メインプール) 12:30-12:45
成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	らくらくアクア (メインプール) 12:00-12:30	しっかりアクア (メインプール) 12:00-12:45	リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	らくらくヌードル (メインプール) 12:00-12:30
<b>NEW</b> Poolno Floating プールフローティング (メインプール) ※予約表で予約 20:10-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	<b>NEW</b> Poolno YOGA プールヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	水中ストリームライン (メインプール) 20:45-21:00	<b>NEW</b> Poolno Reconditioning プールリコンジショニング (メインプール) ※予約表で予約 20:35-20:55	流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	<b>NEW</b> Poolno体験レーン (メインプール) ※予約表で予約 19:00-19:45

- 泳ぎを覚えたい
- 健康の維持増進
- 水中運動
- 水中歩行
- リラククス系
- ストレッチ/体操
- アクアビクス系
- リズム(シンクロ)
- Poolno(水上エクササイズ)

\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*予約の必要なレッスンは事前に受付/予約表にてレッスン参加予約を行ってください。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予告なく定期的に変換することがあります。  
 \*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。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。  
 \*Poolnoレッスンは、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。

10:00	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
10:00		流水マッサージ 10:00～10:30内 出入り自由			流水マッサージ 10:00～10:30内 出入り自由			流水マッサージ 10:00～10:30内 出入り自由			流水マッサージ 10:00～10:30内 出入り自由			流水マッサージ 10:00～10:30内 出入り自由				
10:30	ウェルネス & 水中ストレッチ 10:00～11:30	ベビー① 【阿久津】 10:30～11:10	adidas FUNCTIONAL TRAINING 【飯田】 10:45～11:00	ウェルネス & 水中ストレッチ 10:00～11:30	ベビー① 【阿久津】 10:30～11:10		ウェルネス & 水中ストレッチ 10:00～11:30			ウェルネス & 水中ストレッチ 10:00～11:30			ウェルネス & 水中ストレッチ 10:00～11:30					
11:00			お腹スッキリ 【飯田】 11:10～11:40			ZUMBA45 【土屋】 11:00～11:45 POLAR												
11:30	リズム水泳 【阿久津】 11:30～12:00			成人水泳 【山本】 11:30～12:00	ベビー② 【阿久津】 11:20～12:00		成人水泳 【山本】 11:30～12:00											
12:00		流水マッサージ 【島端】 12:00～12:30内		らくらくアクア 【飯田】 12:00～12:30	流水マッサージ 【菅又】 12:00～12:30内		流水マッサージ 【成瀬】 12:00～12:30内											
12:30						ヨガⅡ 【泉田】 12:00～13:00												
13:00			ヨガⅠ 【泉田】 12:30～13:30															
13:30																		
14:00						スリムアップ エアロ 【斉藤】 13:30～14:30 POLAR												
14:30																		
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	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			選手コース E0・E1・E2・X 17:30～20:00			選手コース E0・E1・E2・X 17:30～19:00					
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
21:30																		
22:00																		

①水泳大会 ある週  
10:00～13:00  
水泳大会等で使用  
貸切

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  
貸切 10:00～11:00

マスターズ競泳  
使用レーン  
13:00～14:00

ジュニア  
L週末  
14:00～15:30

LINE@ 友達登録お願いします!  
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 10:00～22:00  
◆日 10:00～16:00

◀受付時間▶ ◆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



## 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。
《格闘系》			
アクションシェイプ(ビギナー) 	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運動させ、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。 I →ベーシック II →アドバンス
ピラティス II	60分	★★	
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》			
adidas KICK BOXING アディダス キックボクシング 	30~60分	★★	キックボクシングの基本動作からコンビネーションで楽しくカラダを動かしていきます!!
adidas FUNCTIONAL TRAINING アディダス ファンクショナルトレーニング	15分~	★	カラダ本来の動きを取り戻すトレーニングを行っていきます。機能改善に効果絶大!!
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	★	お腹周りをスッキリ！腹筋のトレーニングをメインに行っていきます。
カラダスッキリ	30分	★	様々なストレッチを行いカラダにリセットをかけていきます。
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	★★~	
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。
ウェルネス	～60分	★～	水中ウォーキング、泳ぎの手ほどき、水中体操を60分の中で行っていきます。流水マッサージ(30分)も同時に行います。
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。
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。
アクアBODY	20分	★	水中で体幹トレーニングを行います。腰痛改善に効果あり！！
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。
プールDEシェイプ	30分	★～	プールの中でストレッチから始まり水中ならではの負荷をかけた簡単な運動を繰り返し行っていきます。
流水マッサージ	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	15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。
水中美容体操	15分	★～	全30種類の動きを順番に水の中で行っていきます。
マスター	30分	★～	4泳法指導、ワンポイントアドバイスなども含めて泳いでいきます。
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！
成人水泳	30分～	★～	4泳法をカリキュラムに合わせて無理なく習得していきます。
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。
Poolno Reconditioning プールノ リコンディショニング	30分～	★	Poolnoの上でリラックスをして、呼吸を深めストレッチや簡単な動きで身体をリセットしていきます。
Poolno Floting YOGA プールノ フローティングヨガ	30分～	★～	水上でヨガの様々なポーズを繰り返し出していきます。呼吸+体幹にもしっかり効く内容となっております。
Poolno Floating プールノ フローティング	30分～	★～	Poolnoの上で様々な動きを行っていきます。ストレッチからエクササイズまでしっかり動いていきます。