



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE

仙台サンプラザ 2026年3月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	9:00 OPEN							
9:00							9:00	
9:30							9:30	
10:00							10:00	
10:30	★ アクアボール 10:30~11:15 東海林	★ 健康エンジョイエクササイズ 10:30~11:15 佐藤	★ アクアヌードル 10:30~11:15 東海林	★ アクアピクス 10:30~11:15 東海林	★ アクアワーク 10:30~11:15 東海林	★ 初級スイミング 10:30~11:15 岡田	10:30	
11:00							11:00	
11:30	★ スイムトレーニング 11:30~12:15 伊東	★ 初中級スイミング 11:30~12:15 佐藤	★ スイムトレーニング 11:30~12:15 伊東	★ フォンポイントスイミング 11:30~12:15 岡田	★ スイムトレーニング 11:30~12:15 伊東	★ 中級スイミング 11:30~12:15 岡田	11:30	
12:00							12:00	
12:30				↑ 背泳ぎ			12:30	
13:00							13:00	
13:30							13:30	
14:00					流水健康教室 13:45~14:45 ※要予約		14:00	
14:30	流水健康教室 14:00~15:00 ※要予約	流水健康教室 14:00~15:00 ※要予約					14:30	
15:00				流水健康教室 14:30~15:30 ※要予約		流水健康教室 14:30~15:30 ※要予約	15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30	★ キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります			★ キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります	★ キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります		16:30	
17:00							17:00	
17:30	★ キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります			★ キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります	★ キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります		17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00	23:00 CLOSE							23:00

←こちらのマークは
 初心者の方でも安心して
 ご参加頂けます

レッソンは全面貸切、流水健康教室のみ片面貸切となります。
 ★はレッスンまたは、担当者等変更のあるクラスとなります。

GOLD'S GYM 仙台サンプラザ プールレッスン内容

レッスン名	クラス内容
初級スイミング	伏し浮きや、息継ぎなどの基本的な動作を学ぶクラスです。
中級スイミング	15m、または25m完泳でき、泳力アップを目指すクラスです。
ワンポイントスイミング	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳ぎ方を学ぶクラスです。 ※月により種目は異なりますのでレッスンスケジュールにてご確認ください。
アクアビクス	音楽を使って体を動かしたり、筋トレを合わせて行なうグループレッスンです。
健康エンジョイエクササイズ	ボールやヌードルを使いながら楽しく体を動かすレッスンです。
アクアヌードル	ヌードルを使い、様々な動きや筋トレを行なうレッスンです。
アクアサーキット	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力作りしたい方、運動を始めた方に最適です。
アクアウォーク	様々な歩き方を行い部位別のトレーニングを行ないます。
アクアボール	ボールを使いながら楽しく体を動かすレッスンです。
リクエストスイム	1人1人のリクエスト(泳ぎ方)にお応えしながら行うクラスです。
スイムトレーニング	水泳技術の向上の為、様々な練習を行うクラスです。