# セントラルウェルネスクラブ北仙台店　レッスンスケジュール　4月

CENTRAL SPORTS

## 火

9:30 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| 9:45～09:55 いきいき脳体操 | | | | |
| 10:05-10:45 コンビネーション エアロ LOW 荒井アケミ | 10:00-10:40 HOTヨガ 工藤夏実 (HOT 暖) | | 10:10-10:20 ストレッチ座位 | 10:00-10:30 スイムアラカルト 菊田直美 / 個人PV枠(菊田) |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| 11:00-11:40 CS-Live(Live) カラダトックス | 11:00-11:30 HOTフレックス ストレッチ 工藤夏実 (HOT 暖) | 11:10～11:50 有料セッション 岡本真紀子 定員:18名 | 11:10-11:20 お腹シェイプ | 11:00～12:00 レディース スイミングスクール (有料) 最大2コース使用 |
| 定員:20名 | 定員:24名 | | | |
| 12:05-12:45 バレトン 川名千枝 | 12:05-12:35 フィールドテラピス 菊田直美 | 12:00～12:40 有料セッション 荒井アケミ 定員:18名 | 12:15-12:45 はじめてサポート (予約制) | 12:00～13:00 腰痛改善スクール (有料) 最大2コース使用 |
| 定員:26名 | 定員:24名 | | | |
| NEW 13:10-13:40 脂肪燃焼ダンス CS-Live(録画) | | | 13:20-13:40 ファンクショナル トレーニング | |
| 定員:34名 | | | 定員:10名 | |
| 14:00-14:30 CS-Live(録画) ヨガ | | 14:30-15:00 シンブルエアロ 菊地遥 | | 13:50-14:20 アクアビクス 川上勇気 |
| 定員:20名 | | 定員:30名 | | |
| 15:30～18:30 キッズ体育スクール (有料) | 15:30-16:30 キッズダンス スクール 幼児 (有料) | 16:00-17:00 スタジオ レンタル中 (有料) | | 15:30～18:30 開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| | 16:30-17:30 キッズダンス スクール 児童 (有料) | 17:30-18:30 キッズ空手 スクール (有料) | | |
| 19:00-19:30 リズムライド 菊地遥 | | | 19:20-19:40 ファンクショナル トレーニング | 19:10-19:55 アクアビクス 杉中美穂 |
| 定員:12名 | | | 定員:10名 | |
| 19:45-20:25 CS-Live(録画) シンプルエアロ | 19:50-20:20 フレックスストレッチ 五戸奈緒美 (HOT 暖) | 19:45～20:25 有料セッション 野間忠則 定員:18名 | 20:15-20:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:9名 | 定員:24名 | | | |
| 20:50-21:30 シェイプバンプ 宮崎貴博 | | | 21:20-21:30 お腹シェイプ | |
| 定員:26名 | | | | |

4月初背泳ぎ
5月初級クロール
6月初級平泳ぎ

エアーサイクル
フィットネス！
バイクを使った9名限定の
プログラム

22:30 END

## 水

9:30 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| 9:45～09:55 みんなで朝ストレッチ | | | | |
| 10:05-10:45 ZUMBA(R) 石井映治郎 | | | | 10:00-10:30 アクアウォーク&ジョグ 鈴木真之 |
| 定員:46名 | 10:30-11:10 ピラティス スクラ聡子 | | 10:30-10:40 ストレッチ立位 | 10:45-11:25 ベビースイミング スクール (有料) |
| 11:00-11:40 健美操 岡本真紀子 | 定員:24名 | | 11:15-11:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:32名 | | 11:45-12:25 ベビー体育 スクール (有料) | | |
| 12:15-12:55 ファイトアタック BEAT 宮崎貴博 | 12:20-12:50 フィールヨガ 菊田直美 | | 12:20-12:40 ファンクショナル トレーニング | 12:10-12:40 スイムアラカルト 鈴木真之 |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | 定員:10名 | |
| 13:15-13:45 リズムライド 佐藤雅俊 (HOT 暖) | 13:10-13:40 マインドボディリセット 菊田直美 (HOT 暖) | 13:10-13:40 スモールボール FUN 鈴木真之 | | 13:10-13:30 スノーケリング入門 伊藤亜希子 |
| 定員:12名 | | 定員:25名 | | |
| 14:10～14:50 フラエクササイズ 石川泰子 | 14:00-14:40 ヨガ 小野寺ゆきの | | | 13:45-14:15 アクアダンス 菊地遥 |
| 定員:46名 | | | | |
| 15:30～18:30 キッズ体育スクール (有料) | 15:30-16:30 キッズダンス スクール 幼児 (有料) | 16:30-17:30 キッズチアダンス スクール (有料) | | 15:30～20:00 開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| | 17:00-18:00 キッズ HIP HOP (初級) スクール (有料) | 17:40-18:40 キッズチアダンス スクール (有料) | | |
| | 18:30-19:50 キッズ HIP HOP (上級) スクール (有料) | | | |
| 19:20-20:00 コンビネーション エアロLow 佐々木敏子 | | | 19:15-19:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:46名 | (HOT 暖) | | | |
| 20:15-20:55 CS-Live(録画) シェイプバンプ | 20:15-20:45 スムースムーヴング 志賀達哉 | | 20:00-20:10 お腹シェイプ | |
| 定員:26名 | 定員:24名 | | | |
| 21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド | | | 21:10-21:20 ストレッチ座位 | |
| 定員:12名 | | | | |

4月初級バタフライ
5月初級背泳ぎ
6月初級クロール

エアーサイクル
フィットネス！
バイクを使った9名限定の
プログラム。リズムライドより強
度が高くなります！

22:30 END

## 木

9:30 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| 10:00-10:40 コンビネーション エアロ 岩崎恵利子 | 10:00-10:30 フィール ピラティス 菊田直美 | | 10:15-10:45 はじめてサポート (予約制) | 10:00-10:30 アクアダンス 荒井アケミ |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| 11:00-11:40 CS-Live(録画) シェイプバンプ | 11:00-11:40 ヨガ 高橋時実 | | 11:20-11:30 ストレッチ座位 | 11:00～12:00 レディース スイミング スクール (有料) 最大2コース使用 |
| 定員:20名 | 定員:24名 | | | |
| 12:15-12:55 シンブルエアロ Low 守屋亜希子 | | | 12:20-12:40 ファンクショナル トレーニング | 12:15-12:45 中級スキン ダイビング 伊藤亜希子 |
| 定員:46名 | | | 定員:10名 | |
| 13:15-13:55 ZUMBA(R) 菊地遥 | | | | 13:15-14:00 アクアサーキット 新山暁美 |
| 定員:46名 | (HOT 暖) | | | |
| NEW 14:20-14:50 脂肪燃焼ダンス CS-Live(録画) | 14:20-15:00 HOTヨガ 工藤夏実 | | | 14:10-14:40 初級クロール 庄司ほのか |
| 定員:34名 | 定員:24名 | 15:00-16:00 クラシックバレエ (有料) 村上洋子 | | |
| | 15:15-15:45 カラダトックス 工藤夏実 | | 15:30-15:50 ファンクショナル トレーニング | 15:30～20:00 開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| | 定員:24名 | | 定員:10名 | |
| 15:30～18:30 キッズ体育スクール (有料) | (HOT 暖) | 16:15-17:15 クラシックバレエ 幼児 (有料) 村上洋子 | | |
| | 17:30-18:30 キッズダンス スクール 児童 (有料) | 17:30-18:30 クラシックバレエ 児童 (有料) 村上洋子 | | |
| 19:10-19:50 コンビネーション エアロ 荒井アケミ | (HOT 暖) 19:15-19:45 ドディアスストレッチ 志賀達哉 | 19:00-20:10 クラシック バレエ 中高生 (有料) 村上洋子 | 19:20-19:30 お腹シェイプ | 19:40-20:50 EIATEN ナイトン 2週目・4週目 外周・荒川 |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| 20:10-20:50 ZUMBA 菊地遥 | (HOT 暖) 20:00-20:40 HOTヨガ 高橋時実 | | 20:15-20:45 はじめてサポート (予約制) | 20:10-20:40 スイムアラカルト 鈴木真之 |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| 21:10-21:50 CS-Live(録画) パワーライド | | | 21:00-21:20 ファンクショナル トレーニング | |
| 定員:12名 | | | 定員:10名 | |

10:40～12:10
ダイビング講習
最大2コース使用

4月初級背泳ぎ
5月初級クロール
6月初級平泳ぎ

22:30 END

## 金

9:30 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| 10:00-10:40 ZUMBA(R) 岡本真紀子 | | 10:10-10:40 初めての筋トレ 五戸奈緒美 | 10:10-10:20 ストレッチ座位 | 10:00-10:30 アクアダンス 菊地遥 |
| 定員:46名 | | 定員:25名 | | |
| 11:00-11:30 健康体操(青竹) 岡本真紀子 | | | 11:00-11:10 お腹シェイプ | 10:45-11:25 ベビースイミング スクール (有料) |
| 定員:40名 | | | | |
| 11:50-12:30 シンブルエアロ トレーニング 野間忠則 | | 11:45-12:25 ベビー体育 スクール (有料) | 12:15-12:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:46名 | 12:40-13:20 フィールヨガ 菊田 直美 | | | 12:45-13:15 スイムアラカルト 庄司ほのか |
| 12:45-13:25 CS-Live(録画) シェイプバンプ | | | | |
| 定員:20名 | 定員:24名 | | | |
| 13:40-14:20 バレトン 川名千枝 | 13:40-14:10 健康体操 志賀達哉 | | | 13:25-14:05 スイム トレーニング 庄司ほのか |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| | | 14:30-15:10 エアロサーキット 芳田美由紀 | 14:30-14:50 ファンクショナル トレーニング | |
| | | 定員:30名 | 定員:10名 | |
| 15:30～18:30 キッズ体育スクール (有料) | 運動能力開発スクール (有料) | 16:30-17:30 キッズダンス スクール 児童 (有料) | | 15:30～20:00 開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| | 15:30～17:30 | | | |
| 19:00-19:30 シェイプバンプ 鈴木真之 | | 18:10-19:20 クラシック バレエ 児童 (有料) 村上洋子 | | |
| 定員:26名 | (HOT 暖) | | 19:15-19:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 19:45-20:15 ZUMBA(R) 石井映治郎 | 19:45-20:15 フィールドテラピス 鈴木真之 | 19:35-20:35 クラシック バレエ 成人 (有料) 村上洋子 | 20:00-20:10 お腹シェイプ | |
| 定員:46名 | 定員:24名 | | | |
| 20:20-21:00 リズムライド 佐藤雅俊 | | | 20:30-20:50 ファンクショナル トレーニング | |
| 定員:12名 | | | 定員:10名 | |

4月 初級クロール
5月初級平泳ぎ
6月バタフライ

22:30 END

## 土

9:00 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| 10:20-11:00 コンビネーション エアロ 岩崎恵利子 | 10:00-12:00 キッズ体育 スクール (有料) | 9:45-10:45 クラシックバレエ 幼児 (有料) 村上洋子 | 10:15-10:45 はじめてサポート (予約制) | 9:00～12:00 キッズ スイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※10:00～12:00 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| 定員:46名 | | | | |
| 11:15-11:55 健康体操(青竹) 岩崎恵利子 | | 10:55-11:55 クラシックバレエ 児童 (有料) 村上洋子 | 11:00-11:10 ストレッチ立位 | |
| 定員:40名 | | | | |
| 12:15-12:45 CS-Live(録画) ビューティボディLIFE LEG | | 12:05-13:15 クラシックバレエ 児童 (有料) 村上洋子 | | 12:20-12:50 アクアダンス 庄司ほのか |
| 定員:20名 | (HOT 暖) | | | |
| 13:15-13:45 CS-Live(録画) リズムライド | 13:00-13:40 ヨガ 須藤由紀 | | | 13:00-13:30 フィンスイミング 鈴木真之 |
| 定員:9名 | | | | 13:30-13:50 フィン優先コース |
| | 定員:24名 | | 13:50-14:10 ファンクショナル トレーニング | |
| | | | 定員:10名 | 14:00-14:30 初級スキンダイビング 伊藤亜希子 |
| | | 14:20-15:00 フリースタイル ダンス 加藤美智子 | | 14:30-14:45 スイムテール解剖教室 |
| 14:50-15:30 コンビネーション エアロLow 佐々木敏子 | | 定員:30名 | | 14:50-15:20 スイムアラカルト 菊田直美 |
| 定員:46名 | 15:35-16:15 有料セッション 加藤美智子 定員:20名 | | | 15:30～16:00 スイムトレーニング 菊田直美 |
| 16:40-17:10 シンブルステップ 宮崎貴博 | 16:30～19:30 キッズ アクロバット教室 (有料) 高橋努 | 15:30～18:30 キッズ体育 スクール (有料) | | 最大3コース使用 |
| 定員:26名 | | | | |
| 17:30-18:10 ファイトアタック BEAT 宮崎貴博 | | | 17:20-17:30 お腹シェイプ | |
| 定員:46名 | | | | |
| 18:30-19:10 CS-Live(録画) パワーライド | | | 18:30-19:00 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:12名 | | | | |
| 19:30～20:30 チアダンス スクール 中学生 (有料) 佐々木敏子 | | | 19:30-19:30 ストレッチ座位 | |

4月初級バタフライ
5月初級背泳ぎ
6月初級クロール

21:00 END

## 日

9:00 OPEN

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | ジム&ファンクショナル | プール |
|---|---|---|---|---|
| | | 9:00～12:00 キッズ体育 スクール (有料) | | 9:00～12:00 キッズ スイミングスクール (有料) 最大4コース使用 ※10:00～12:00 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。 |
| 10:30-11:10 シンブルエアロ 守屋亜希子 | | | 10:15-10:45 はじめてサポート (予約制) | |
| 定員:46名 | (HOT 暖) | | | |
| 11:20-11:50 有料セッション 石井&守屋 定員:20名 | 11:30-12:10 HOTヨガ 根元真紀 | | 11:20-11:30 お腹シェイプ | |
| | 定員:24名 | | | |
| 12:10-12:40 ZUMBA(R) 石井映治郎 | | | | 12:20-12:50 アクアダンス 菊地遥 |
| 定員:46名 | | | | |
| 13:00-13:30 リズムライド 佐藤雅俊 | | | | 13:00-13:30 フィン優先コース ※フィンの貸し出しはご出来ません。 ※最大2コース |
| 定員:12名 | | | | |
| 14:10-14:40 シェイプバンプ 鈴木真之 | | | | |
| 定員:26名 | | | 14:30-14:50 ファンクショナル トレーニング | |
| 14:55-15:25 ファイトアタック BEAT 菊地遥 | | | 定員:10名 | |
| 定員:46名 | | | 15:00-15:30 はじめてサポート (予約制) | |
| 15:40-16:10 CS-Live(録画) パワーライド | 15:40-16:20 フリースタイル ダンス 菊地遥 | | | 15:40-16:10 スイムアラカルト 鈴木真之 |
| 定員:12名 | 定員:24名 | | | |
| 16:30-17:10 オリジナルエアロ 佐々木敏子 | | | 16:30-16:30 お腹シェイプ | 16:15-18:30 ダイビング講習 イベント 開催枠 最大3コース使用 |
| 定員:46名 | | | 17:30-17:40 ストレッチ立位 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

4月 初級平泳ぎ
5月初級バタフライ
6月初級背泳ぎ

QRコード

19:00 END

※プールコース内を集団で占領する行為はご遠慮ください。

※集団でご利用する際、プール貸切料 1コース1時間5,500円で貸切利用が可能です。コースの空き状況にもよりますが、【はやく泳ぐ】コース以外での占領行為はコースの表示変更、スタッフよりお声がけいたします。

※フィンスイム、ダイビングレッスン、優先コースでお貸出し中のフィン破損が激しいことから、新規レンタル品導入は当面行いません。

各自ご準備頂き、ご利用ください。既存貸出品のみとなります。

21:00 END

【各プログラム受講に際してのお知らせ】

※　全てのレッスン（10分.20分のショートレッスン以外）が専用WEBからの予約制になります。
初回登録の上、必ず予約を行ってからレッスンにご参加下さい。登録方法や予約方法で不明な方はお近くのスタッフまでお申し付け下さい。

※　第2スタジオヨガ、ピラティス等：定員数22名⇒24名へ増員

※ ジムエリア有酸素エリア以外の長時間（20分以上）の利用や携帯電話を使用しながらの長いインターバルはご遠慮ください。

※ マシン拭き等に使用するタオルの回収場所を1箇所に集約（4F中央階段）しました。お一人様1枚のタオル使用へご協力ください.

CSLive（LIVE）のレッスン

CSLive（録画）のレッスン

有料セッション

HOTレッスン（約28～33℃設定）

NEW　新たに導入したプログラム

赤文字　前回から内容及び時間が変更したレッスン

●参考(水泳)　初心者(入門):初めて～15m程度泳げる　初級: ～25m泳げる　中級: 25m～泳げる　上級: 50m～泳げる