# セントラルフィットネスクラブ24　仙台店　レッスンスケジュール 【2024年4月～次回改訂まで】

## 月

9:00 OPEN

**スタジオ**
- 9:15～9:45 ヨガ 斎藤 園子 (定員50名)
- 10:10～10:50 ラテンダンス アンドレア (定員50名)
- 11:00～11:40 エアロサーキット 杉中 美穂 (定員50名)
- 12:00～12:30 ファンクショナルコンディショニング 高橋 むつみ (定員50名)
- 18:30～19:10 シンプルエアロ 高橋 むつみ (定員50名)
- 19:20～20:00 ZUMBA 守屋 亜希子 (定員50名)
- 20:10～20:50 ファイトアタック PRO 宮崎 貴博 (定員50名)
- REC 21:10～21:50 ヨガ CSLIVE (定員50名)
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付

**HOT&バイクスタジオ**
- REC 9:30～10:00 ビューティーブロジェクト HIP CS LIVE (定員20名)
- 10:15～10:45 ピラティス 相澤 光俊 (定員20名)
- REC 11:50～12:20 リズムライド CS LIVE (定員15名)
- REC 12:40～13:20 ヨガ CS LIVE (定員20名)
- キッズダンススクール準備
- 15:30～16:30 キッズダンススクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズダンススクール（児童）（有料）
- キッズダンススクール片付
- 18:40～19:10 シェイプパンプ 宮原 慶祉 (定員15名)
- 19:25～20:05 パワーライド 菅原 陽平 (定員15名)
- 20:25ヒップリフティング
- 20:40サーキット
- 21:00～22:15 ファイトアタックセッション IMPACT 宮崎 貴博（有料）

**ジム**

**プール**
- 10:00～11:00 成人スイムスクール【上級】宮原 慶祉 ※1コース使用（有料）
- 11:10～12:10 成人スイムスクール【初級】小林 瑠生【中級】相澤 光俊 ※2コース使用（有料）
- 12:20～13:05 アクアビクス 杉中 美穂
- 13:15～13:45 中級月替わり 宮原 慶祉
- 13:50～14:20 水泳入門 小林 瑠生
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 20:10～20:40 アクアダンス 梅田 万理大
- 20:45～21:15 初級月替わり 梅田 万理大

4月 平泳ぎ
5月バタフライ
6月クロール

4月クロール
5月バタフライ
6月背泳ぎ

## 火

**スタジオ**
- 10:20～11:00 シンプルエアロ Low 杉中 美穂 (定員50名)
- 11:15～11:45 ファンクショナルトレーニング 杉中 美穂 (定員50名)
- 11:55～12:35 シンプルステップ 守屋 亜希子 (定員25名)
- 12:50～13:30 ベリーダンス アンドレア (定員50名)
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- REC 18:30～19:00 リズムCAMP CS LIVE (定員50名)
- 19:10お腹シェイプ
- 19:30～20:10 ファイトアタック BEAT 菅原 陽平 (定員50名)
- 20:25～21:05 ZUMBA アンドレア (定員50名)
- 21:20背中シェイプ

**HOT&バイクスタジオ**
- REC 9:30～10:10 ヨガ CS LIVE (定員20名)
- 12:20お腹シェイプ
- 12:40～13:20 ピラティス 眞砂 志保 (定員20名)
- 19:10～20:10【仙台リビング主催】K-POPダンス 小野寺 ゆきの（有料）
- 20:25～20:55 シェイプパンプ 相澤 光俊 (定員15名)
- REC 21:20～21:50 リズムライド CS LIVE (定員15名)

**ジム**

**プール**
- 10:15～10:45 アクアダンス 宮原 慶祉
- 10:50～11:20 上級スイムトレーニング 宮原 慶祉
- 11:25～12:10 アクアサーキット 新山 睦美
- 12:15～12:55 初級スキンダイビング 伊藤 亜希子
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 都 ※2コース使用（有料）
- 14:10～15:10 成人スイムスクール【初級】相澤 光俊【中級】小林 瑠生 ※2コース使用（有料）
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 20:30～21:00 アクアダンス 一ノ渡 彩

4泳法40m以上続けて泳げる方対象

## 水

**スタジオ**
- 9:30～10:00 健康体操 高橋 むつみ (定員50名)
- 10:15～10:55 コンビネーションエアロ 杉中 美穂 (定員50名)
- 11:10～11:50 ZUMBA アンドレア (定員50名)
- 12:00～12:30 ファンクショナルトレーニング 塩野 史宏 (定員50名)
- 12:40～13:20 シェイプパンプ 塩野 史宏 (定員25名)
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- 18:55～19:35 フィールヨガ 熊谷 智子 (定員50名)
- 19:50～20:30 エアロサーキット 杉中 美穂 (定員50名)
- 21:00～21:30 シェイプパンプ 宮崎 貴博 (定員25名)

**HOT&バイクスタジオ**
- 10:10～10:30 ロコモ予防・改善 CSLIVE (定員20名)
- 11:30～12:00 HOTヨガ CSLIVE (定員20名)
- REC 12:15～12:45 からだアクティブ CSLIVE (定員20名)
- REC 13:35～14:15 HOTヨガ CS LIVE (定員20名)
- 19:10～19:40 リズムライド 成田 都筑 (定員15名)
- LIVE 20:00～20:30 X-CORE FIGHTING CS LIVE (定員20名)
- 20:40お腹シェイプ
- REC 21:10～21:50 パワーライド CSLIVE (定員15名)

**ジム**

**プール**
- 9:30～10:00 初級週替わり 宮原 慶祉
- 10:30～11:00 アクアビクス 川上 勇気
- 11:10～11:40 スイムトレーニング 宮原 慶祉
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 都 ※2コース使用（有料）
- 14:10～14:40 アクアダンス 宮原 慶祉
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 20:05～20:35 初級スキンダイビング 菅原 陽平
- 20:45～21:15 アクアビクス 杉中 美穂

第１・５クロール
第２背泳ぎ
第３平泳ぎ
第４バタフライ

4泳法20m泳げる方対象

## 木

**スタジオ**
- 10:15～10:55 シンプルエアロ 眞砂 志保 (定員50名)
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ 野間 忠則 (定員50名)
- 12:05～12:45 ZUMBA アンドレア (定員50名)
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- REC 18:10～18:40 X-CORE Danoing CS LIVE (定員50名)
- 19:00～20:00【仙台リビング主催】ポクシングエクササイズ 杉中 美穂（有料）
- 20:20～21:00 コンビネーションエアロ 野間 忠則 (定員50名)

**HOT&バイクスタジオ**
- REC 9:15～9:55 健康太極拳 CS LIVE (定員20名)
- 10:00お腹シェイプ
- 11:05～11:45 フィールヨガ 早津 美樹 (定員20名)
- 12:20ファンクショナル
- REC 13:00～13:40 カラダデトックス CS LIVE (定員20名)
- REC 14:00～14:30 リズムライド CS LIVE (定員15名)
- 18:45～19:25 フィールヨガ 早津 美樹 (定員20名)
- 19:40～20:10 ZUMBA 梅田 万理大 (定員15名)
- 20:30～21:10 パワーライド 佐々木 海巳 (定員15名)

**ジム**

**プール**
- 9:10～10:10 アクアエクササイズスクール 菅原 陽平 ※1コース使用（有料）
- 10:10～11:10 成人スイムスクール【上級】高橋 都 ※1コース使用（有料）
- 11:20～12:20 成人スイムスクール【初級】小林 瑠生【中級】高橋 都 ※2コース使用（有料）
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 都 ※2コース使用（有料）
- 14:10～14:40 アクアダンス 菅原 陽平
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 19:00～20:00 成人スイムスクール 相澤 光俊 ※1コース使用（有料）
- 20:40～21:10 アクアダンス 梅田 万理大

22:15スポーツ施設利用終了時間　　22:30 CLOSE

## 金

休館日

## 土

9:00 OPEN【※プール利用は10:00～】

**スタジオ**
- 8:00～10:00 キッズ体育スクール（幼児・児童）（有料）
- 10:30～11:10 シンプルエアロ 新山 睦美 (定員50名)
- 11:25～11:55 ヨガ CS LIVE (定員50名)
- 12:10～12:50 シェイプパンプ 菅原 陽平 (定員25名)
- 13:10～14:10 キッズ運動能力開発スクール（幼児）（有料）
- 14:20～15:20 キッズバレエスクール（有料）
- 15:50～16:30 コンビネーションエアロ 杉中 美穂 (定員50名)
- 16:50筋膜ほぐし
- REC 17:10～17:40 リズムCAMP CS LIVE (定員50名)
- 18:00～18:40 ZUMBA 守屋 亜希子 (定員50名)

**HOT&バイクスタジオ**
- 10:10ストレッチ
- 10:30～11:00 学び・動きタイム 高橋 朋子 (定員20名)
- 11:15お腹シェイプ
- 11:30サーキット
- 1:45ヒップリフティング
- REC 12:05～12:45 Lati Lati CS LIVE (定員20名)
- 13:05～13:45 ファイトアタック BEAT 相澤 光俊 (定員20名)
- 14:00～14:40 週替わりレッスン アンドレア (定員20名)
- 15:00～15:30 リズムライド 菅原 陽平 (定員15名)
- 16:00ファンクショナル
- REC 16:40～17:10 HOTヨガ CSLIVE (定員20名)
- 18:00お腹シェイプ
- 18:50～19:50【仙台リビング主催】パワーチャージヨガ 半沢 いづみ（有料）

**ジム**

**プール**
- 8:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）（有料）
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※3コース使用
- 11:15～12:00 アクアサーキット 杉中 美穂
- 12:10～12:50 初級水泳 週替わり 梅田 万理大
- 13:00～14:00 水中ウォーキングスクール 早津 美樹 ※2コース使用（有料）
- 18:30～19:00 アクアダンス 菅原 陽平

第１・５/クロール
第２/背泳ぎ
第３/平泳ぎ
第４/バタフライ

第１・３・５
ベリーダンス
第２・４
ラテンダンス

19:45スポーツ施設利用終了 20:00 CLOSE

## 日

**スタジオ**
- 8:00～10:00 キッズ体育スクール（幼児・児童）（有料）
- 10:30～11:10 コンビネーションエアロ 高橋 むつみ (定員50名)
- 11:20お腹シェイプ
- 11:45～12:15 シェイプパンプ 高橋 完地 (定員25名)
- REC 12:25～12:55 ビューティーブロジェクト HIP CS LIVE (定員50名)
- 13:10～14:10 キッズ運動能力開発スクール（幼児）（有料）
- REC 14:20～15:00 ファイトアタック BEAT CS LIVE (定員15名)
- 15:10～15:50 ZUMBA アンドレア (定員50名)
- 16:10～16:50 シェイプパンプ 梅田 万理大 (定員25名)
- 17:10ヒップリフティング
- 18:45スポーツ施設利用終了 19:00 CLOSE

**HOT&バイクスタジオ**
- 12:35～13:15 HOTフィールヨガ 熊谷 智子 (定員20名)
- 13:30～14:10 パワーライド 宮原 慶祉 (定員15名)
- 14:30サーキット
- 14:50お腹シェイプ
- 16:00背中シェイプ
- REC 17:30～18:10 パワーライド CS LIVE (定員15名)

**ジム**

**プール**
- 8:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）（有料）
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※3コース使用
- 11:30～12:15 ベビースイミングスクール（有料）※2コース使用
- スクール片付
- 12:30～13:00 アクアダンス 梅田 万理大

19:45スポーツ施設利用終了 20:00 CLOSE

※スケジュールの他に予約制の【はじめてサポート】を設けております。

【はじめてサポート】ではマシン使用法等をご案内いたします。希望日を添え、フロントにてご予約ください。

※前回からの変更は　　部分となります。

※スイム系レッスン【初級：10m程度泳げることを目標にするクラス】【中級：20m程度泳げることを目標にするクラス】

※レッスンのご予約は、各開始時間30分前よりWEBにて予約ができます。

※トレーニングエリアのご利用は閉館15分前までとなります。

2024.4.1　改訂