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　2026年 7月～

CENTRAL SPORTS

【祝日のレッスンは 別途祝日スケジュール をご確認ください】　【プールで実施のレッスンは 前後5分 準備の時間で使用させていただきます】

火（9:30 OPEN ／ 22:30 END）

第1スタジオ
- 10:00～10:40 コンビネーション エアロLOW 荒井 定員:46名
- 10:50～11:20 カラダデトックス 工藤 定員:40名
- 11:40～12:20 バレトン 川名 定員:46名
- 12:35～13:05 ステップJam 跡部 定員:26名
- 13:20～13:50 リズムライド 佐藤 定員:12名
- 14:05～14:45 CS-Live(録画) ヨガ 定員:20名
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:05～19:45 ZUMBA® 跡部 定員:46名
- 19:55～20:35 CS-Live(録画) フィールピラティス 定員:20名
- 20:50～21:30 シェイプパンプ 宮崎 定員:26名

第2スタジオ
- Hot 暖 10:00～10:40 HOTヨガ 工藤 定員:24名
- 11:30～12:10 有料セッション ヨガ 荒井 定員:18名
- 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）

第3スタジオ
- 11:10～11:50 有料セッション Refine(美尻) 岡本 定員:18名
- 16:00-17:00 スタジオレンタル（有料）
- 17:30-18:30 キッズ空手スクール（有料）

プール
- 10:00～10:30 初級水泳① 鈴木
- 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
- 12:00～13:00 腰痛改善スクール（有料） 最大2コース使用
- 13:15～13:45 アクアダンス 菅原
- 15:30-18:30 キッズスイミングスクール（有料） ※開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせていただきます。予めご了承ください。【最大4コース使用】※15:30～17:30 歩行コースの5m～10mを使用させていただきます。
- 18:45-20:45 外部貸出 東北大学医学部 ※最大3コース使用
- 20:50-21:20 フィン優先コース 人数により最大2コース

水（9:30 OPEN ／ 22:30 END）

第1スタジオ
- 9:45～09:55 みんなで朝ストレッチ
- 10:05～10:45 ZUMBA® EIJIRO 定員:46名
- 11:05～11:45 健美操 岡本 定員:32名
- 12:15～12:55 ファイトアタック BEAT 宮崎 定員:46名
- 13:05～13:45 シンプルエアロ Low AKIKO 定員:46名
- 14:00～14:40 ヨガ Yukino 定員:32名
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20～20:00 コンビネーション エアロLow 佐々木 定員:46名
- 20:15～20:45 シェイプパンプ 鈴木 定員:26名
- 21:00～21:30 CS-Live(録画) リズムライド 定員:12名

第2スタジオ
- NEW 10:20～10:50 ピラティス 平澤 定員:24名
- 13:10～13:40 ファンクショナルトレーニング 志賀 定員:24名
- 15:30-16:30 キッズダンススクール 幼児（有料）
- 17:00-18:00 キッズHIPHOP 初級（有料）
- 18:30-19:50 キッズHIPHOP 上級（有料）
- 20:15～20:45 ポールdeリラックス 志賀 定員:24名
- ↑コアポール開発に関して

第3スタジオ
- 11:45～12:25 ベビー体育スクール（有料）
- 16:30-17:30 キッズチアダンススクール（有料）
- 17:40-18:40 キッズチアダンススクール（有料）
- 19:30-20:30 チアダンススクール（有料）

プール
- 10:00～10:30 アクアウォーク＆ジョグ 熊野
- 10:45～11:25 ベビースイミングスクール（有料）
- 12:20～12:50 初級水泳② 庄司
- 13:00～13:30 スキンダイビング 伊藤(亜)（初めての方）
- 13:45～14:15 アクアスプラッシュ 庄司
- 15:30-20:00 キッズスイミングスクール（有料） ※開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせていただきます。予めご了承ください。【最大4コース使用】※15:30～17:30 歩行コースの5m～10mを使用させていただきます。
- 20:10～20:40 初級水泳③ 高桑

木（9:30 OPEN ／ 22:30 END）

第1スタジオ
- 10:00～10:40 コンビネーション エアロ 岩崎 定員:46名
- 11:20～12:00 ZUMBA® 跡部 定員:46名
- 12:15～12:45 シェイプパンプ 荒川 定員:26名
- 13:00～13:30 FitFun 庄司 定員:46名
- NEW 13:40～14:10 Down-Up Core 跡部 定員:26名
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:10～19:50 コンビネーション エアロ 荒井 定員:46名
- 20:10～20:50 ファイトアタック BEAT 庄司 定員:46名

第2スタジオ
- 11:00～11:40 ヨガ 時栄 定員:24名
- 12:10～12:50 ピラティス さとこ 定員:24名
- Hot 暖 14:20～15:00 HOTヨガ 工藤 定員:24名
- 15:15～15:45 カラダデトックス 工藤 定員:24名（Hot 暖）
- 17:30-18:30 キッズダンススクール 児童（有料）
- 19:15～19:45 ボディケアストレッチ 志賀 定員:24名
- 20:00～20:40 ヨガ ピラティス 週替り 定員:24名

第3スタジオ
- 15:00-16:00 クラシックバレエ 成人（有料）
- 16:15-17:15 クラシックバレエ 幼児（有料）
- 17:30-18:30 クラシックバレエ 児童（有料）
- 19:00-20:10 クラシックバレエ 中高生（有料）

プール
- 10:00～10:30 アクアダンス 跡部
- 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
- 12:15～12:45 スキンダイビング 伊藤(亜)（中級）
- 13:15～14:00 アクアサーキット 新山
- 15:30-20:00 キッズスイミングスクール（有料） ※開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせていただきます。予めご了承ください。【最大4コース使用】※15:30～17:30 歩行コースの5m～10mを使用させていただきます。
- 20:20-20:50 フィン優先コース 人数により最大2コース

金（9:30 OPEN ／ 22:30 END）

第1スタジオ
- 10:00～10:40 ZUMBA® 岡本 定員:46名
- 11:00～11:30 健康体操(青竹) 岡本 定員:40名
- 11:50～12:30 シンプルエアロ 野間 定員:46名
- 12:45～13:25 CS-Live(録画) シェイプパンプ 定員:20名
- 13:40～14:10 健康体操 志賀 定員:40名
- 14:20～15:00 エアロサーキット 芳田 定員:46名
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:00～19:40 バレトン 川名 定員:46名
- 19:55～20:35 ファイトアタック PRO 宮崎 定員:46名
- 20:50～21:20 リズムライド 佐藤(雅) 定員:12名

第2スタジオ
- 12:40～13:20 Zen Yoga 跡部 定員:24名
- 15:30-17:30 運動能力開発スクール（有料）

第3スタジオ
- 11:45～12:25 ベビー体育スクール（有料）
- 16:30-17:30 キッズダンススクール 児童（有料）
- 18:10-19:20 クラシックバレエ 児童（有料）
- 19:35-20:35 クラシックバレエ 成人（有料）

プール
- 10:45～11:25 ベビースイミングスクール（有料）
- 12:00～12:45 アクアビクス 杉中
- 13:00～13:30 初級水泳④ 鈴木
- 13:40～14:20 スイムトレーニング 鈴木
- 15:30-20:00 キッズスイミングスクール（有料） ※開始15分前(15:15)よりコース取りの準備をさせていただきます。予めご了承ください。【最大4コース使用】※15:30～17:30 歩行コースの5m～10mを使用させていただきます。
- 20:20～20:50 アクアダンス 鈴木

土（9:00 OPEN ／ 21:00 END）

第1スタジオ
- ビューティプロジェクト 9:40～10:00 アームス&バックライン 平澤
- 10:20～11:00 コンビネーション エアロ 岩崎 定員:46名
- 11:15～11:55 健康体操(青竹) 岩崎 定員:40名
- 12:30～13:00 リズムライド 熊野 定員:12名
- 13:20～14:00 フリースタイルダンス 加藤 定員:46名
- 14:50～15:30 コンビネーション エアロLow 佐々木 定員:46名
- 16:40～17:10 シンプルステップ 宮崎 定員:26名
- 18:20～19:00 シェイプパンプ 荒川 定員:26名
- 19:30-20:00 チアダンススクール 中学生（有料）

第2スタジオ
- 10:00-12:00 キッズ体育スクール（有料）
- 12:50～13:30 ヨガ 時栄 定員:24名
- 16:30-19:30 キッズアクロバット教室（有料）

第3スタジオ
- 9:45-10:45 クラシックバレエ 幼児（有料）
- 10:55-11:55 クラシックバレエ 児童（有料）
- 12:05-13:15 クラシックバレエ 児童（有料）
- 14:20～15:00 有料セッション オリジナルエアロ 加藤 定員:20名
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）

プール
- 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～10mを使用させていただきます。
- 12:20～12:50 アクアダンス 鈴木
- 13:00～13:30 フィンスイム 志田
- 13:50-14:20 フィン優先コース
- 14:00～14:30 スキンダイビング 伊藤(亜)
- 14:30-14:45 スイミングプール無料開放
- 14:50～15:20 初級水泳⑤ 志田
- 16:00-20:30 ダイビング講習 イベント 個人レッスン 開催枠 最大2コース使用

日（9:00 OPEN ／ 19:00 END）

第1スタジオ
- 10:30～11:10 シンプルエアロ AKIKO 定員:46名
- 11:30～12:00 有料セッション FATBURN EIJIRO 定員:20名
- 12:10～12:50 ZUMBA® EIJIRO 定員:46名
- 13:10～13:50 パワーライド 安藤 定員:12名
- 14:10～14:50 ファイトアタック BEAT 庄司 定員:46名
- 15:30～16:10 CS-Live(録画) ヨガ 定員:20名
- 16:30～17:10 オリジナルエアロ 佐々木 定員:46名

第2スタジオ
- Hot 暖 11:30～12:10 HOTヨガ 根元 定員:24名

第3スタジオ
- 9:00-12:00 キッズ体育スクール（有料）

プール
- 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～10mを使用させていただきます。
- 12:20～12:50 アクアスプラッシュ 庄司
- 13:00～13:30 初級水泳⑥ 週替り
- 13:40-14:20 フィン優先コース ※フィンの貸し出しはございません。※人数により最大2コース
- 14:20-18:30 ダイビング講習 イベント 個人レッスン 開催枠 最大2コース使用

レッスンスケジュール QRコード

【プールレッスンに関して】
■プールレッスン参加人数に応じてレーンを拡張致します
1名～10名まで＝1コース
11名～20名まで＝2コース
21名～30名まで＝3コース
31名～40名まで＝4コース
※4コース以上のコースの拡張はございません
※ダイビング・スイムトレーニングは7名まで1コース

【プールご利用に関して】
■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
■遊泳時に休憩される際は、レーン端に寄り遊泳者と接触しないようにご配慮ください
■遊泳時は譲り合ってご利用ください
■指導行為はご遠慮ください

初級水泳

	初級水泳①	初級水泳②	初級水泳③	初級水泳④	初級水泳⑤	初級水泳⑥
7月	クロール	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
8月	バタフライ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
9月	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ

【その他】
■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
■フィンスイム、優先コースでのフィン貸し出しはございません

【スタジオレッスン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。
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。
■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。

- CSLive(LIVE)のレッスン
- CSLive(録画)のレッスン
- 有料セッション
- Hot 暖：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

※ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください