セントラルフィットネスクラブ24仙台泉中央店

Lesson Schedule 2025年7月～

月曜日

10：00 OPEN

スタジオ
- 10:20～10:50 ピラティス 西村 (27名)
- 11:00～11:40 シンプルエアロ40Low 小田島 (30名)
- 11:50～12:30 健康体操 菅野 (27名)
- ★ 12:50～13:20 リズムライド (8名)
- ★ 13:30～14:00 やせる！脂肪燃焼ダンス (25名)
- 15:30～18:30 キッズスクール
- 19:20～20:00 ピラティス 荒井 (25名)
- 20:10～20:50 シンプルステップ 宮城 (20名)

プール
- 10：20～11：20 流水教室 ※5コース利用可能【カルチャー教室】
- ★ 11:25～11:55 AQUA SPLASH 黒滝 (AQUAjamがリニューアル！)
- 12:05～12:35 初級水泳④ 結城
- 12:45～13:15 中級水泳① 結城
- 13：45～14：45 流水教室 ※5コース利用可能【カルチャー教室】
- 15:00～16:30 キッズスイミングスクール(準備含む) ※6コース利用可能
- 16:30～20:00 キッズスイミングスクール ※1コース利用可能
- 20:00～20:30 キッズスイミングスクール ※3コース利用可能
- 20:10～20:40 スイムアラカルト② 安藤

ジムスモ
- 12:35～12:45 お腹シェイプ 佐藤
- ★ 19:00～19:10 アスリートトレーニング ジムナスティックス入門 横山

施設利用 21：45まで
22：00 CLOSE

火曜日

10：00 OPEN

スタジオ
- 10:20～11:00 ZUMBA FITNESS AKIKO (30名)
- 11:15～11:55 ヨガ 櫻井 (27名)
- 12:05～12:45 コンビネーションエアロ 宮城 (30名)
- ★ 13:00～13:40 パワーライド (8名)
- 15:30～18:30 キッズスクール
- ★ 18:50～19:20 ビューティプロジェクト～ウエストライン～ (20名)
- ★ 19:30～20:00 SEAT FIGHT ATTACK 土田 (25名)
- ★ 20:10～20:40 やせる！脂肪燃焼ダンス (25名)

プール
- 10:40～11:10 アクアウォーク＆ジョグ30 西村
- 11:20～11:50 初級水泳② 中沢
- 12:00～12:30 中級水泳③ 中沢
- 12:40～13:20 フィンスイム 菊地
- 12：30～15：00 流水教室 ※5コース利用可能【カルチャー教室】
- 15:00～16:30 キッズスイミングスクール(準備含む) ※6コース利用可能
- 16:30～20:00 キッズスイミングスクール ※1コース利用可能
- 20:00～20:30 キッズスイミングスクール ※3コース利用可能
- ★ 20:15～20:45 AQUA DANCE 土田

ジムスモ
- 10:15～10:30 姿勢改善 西村

施設利用 21：45まで
22：00 CLOSE

水曜日

10：00 OPEN

スタジオ
- 10:30～11:00 SEAT FIGHT ATTACK 土田 (27名)
- 11:15～11:55 ヨガ 岩崎 (27名)
- 12:05～12:45 Feel Pilates 黒滝 (25名)
- 13:00～13:40 エアロサーキット 荒井 (30名)
- ★ 13:50～14:20 ビューティプロジェクト～ウエストライン～ (25名)
- 15:30～18:30 キッズスクール
- 19:10～19:50 ZUMBA FITNESS 岡本
- 20:05～20:35 リズムライド

プール
- ★ 11:10～11:40 アクアウォーク＆トレーニング 佐藤
- 11:50～12:30 上級水泳① 菊地
- 12:40～13:30 スイムトレーニング 菊地
- 14：00～15：00 流水教室 ※5コース利用可能【カルチャー教室】
- 15:00～16:30 キッズスイミングスクール(準備含む) ※6コース利用可能
- 16:30～20:00 キッズスイミングスクール ※1コース利用可能
- 20:00～20:30 キッズスイミングスクール ※3コース利用可能

ジムスモ
- 10:15～10:25 ストレッチ 佐藤
- 18:50～19:05 姿勢改善 工藤

施設利用 21：45まで
22：00 CLOSE

木曜日

休館日

金曜日

10：00 OPEN

スタジオ
- 10:15～10:45 健康体操 岩崎 (27名)
- 11:00～11:40 DANCE WAVE ダンスWAVE (30名)
- 11:50～12:30 シンプルステップ 宮城 (20名)
- ★ 12:40～13:10 SHAPE PUMP 黒滝 (18名)
- 13:30～14:10 SEAT FIGHT ATTACK (30名)
- 15:30～18:30 キッズスクール
- 19:10～19:40 ヨガ 櫻井 (27名)
- 19:50～20:30 SHAPE PUMP 黒滝 (18名)
- ★ 20:40～21:10 X-CORE RIDING

プール
- 10:20～10:50 アクアビクス 宮城
- 11：00～12：00 流水教室 ※5コース利用可能
- 11:20～11:50 初級水泳① 中沢
- 12:00～12:40 上級水泳② 中沢
- 13：00～14：00 14：00～15：00 流水教室 ※2コース使用【カルチャー教室】
- 15:00～16:30 キッズスイミングスクール(準備含む) ※6コース利用可能
- 16:30～20:00 キッズスイミングスクール ※1コース利用可能
- 20:00～20:30 キッズスイミングスクール ※3コース利用可能
- ★ 20:40～21:10 月変わりアクア 黒滝 (7月：アクアダンス 8月：AQUA SPLASH 9月：アクアダンス)

ジムスモ
- ★ 11:10～11:25 アスリートトレーニング ジムナスティックス入門 横山
- 18:50～19:05 肩こり予防 工藤

施設利用 21：45まで
22：00 CLOSE

土曜日

9：00 OPEN

スタジオ
- 9:00～10:00 キッズスクール
- 10:40～11:20 Lati Lati
- 11:30～12:10 コンビネーションエアロ 加藤 (30名)
- ★ 12:20～13:00 ヨガ (25名)
- ★ 13:15～13:45 X-CORE RIDING (8名)
- 14:00～17:30 キッズスクール

プール
- 9:00～10:00 キッズスクール ※全コース利用不可
- 10:00～12:00 キッズスクール ※5コース利用可能
- ★ 11:30～12:00 スイムアラカルト③ 結城
- ★ 12:15～12:45 AQUA SPLASH 黒滝 (AQUAjamがリニューアル！)
- 13:00～14:00 キッズスクール(準備含む) ※5コース利用可能
- 14:00～16:00 キッズスクール ※1コース利用可能
- 16:00～17:00 キッズスクール ※3コース利用可能
- 17:15～18:15 流水教室 ※6コース使用可能【カルチャー教室】

ジムスモ
- ★ 10:25～10:40 はじめてピラティス 黒滝

施設利用 18：45まで
19：00 CLOSE

日曜日

9：00 OPEN

スタジオ
- 9:00～12:00 キッズスクール 体育
- 12:30～13:10 SHAPE PUMP 黒滝 (18名)
- 13:25～13:55 リズムライド (8名)
- 14:30～16:30 運動能力開発スクール

プール
- 9:00～10:00 キッズスクール ※全コース利用不可
- 10:00～12:00 キッズスクール ※5コース利用可能
- 12:40～13:10 AQUA DANCE 工藤
- 13:20～14:10 スイムトレーニング 結城

ジムスモ
- 12:10～12:20 アスリートトレーニング Swimmers入門 黒滝

施設利用 17：45まで
18：00 CLOSE

◎★ ←のマークがついているレッスンは、内容・時間が変更となったレッスンです。

◎ ←のマークがついているレッスンは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。

- スタジオレッスンは全て定員制となります。
  各レッスン開始３０分前に予約表をスタジオ前に設置します。
  参加希望の方は予約表に記名後、レッスンにご参加ください。
- レッスン開始後の途中入場・退室は、安全確保の為原則禁止とさせて頂きます。

◎休館日のお知らせ・・・毎週木曜日・8月15日（金）～17日（日）

◎特別営業日のお知らせ・・・7月21日(月)・8月11日(月)・9月15日(月)・9月23日(火)は祝日のため、営業時間が9：00～18：00となります。なお、上記期間は祝日プログラムとなります。詳しくは館内掲示をご覧ください。

初級・中級水泳・スイムアラカルト

	7月	8月	9月
①	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
②	平泳ぎ	バタフライ	クロール
③	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
④	バタフライ	クロール	背泳ぎ

上級水泳

	上級①	上級②
1週目	平泳ぎ	クロール
2週目	背泳ぎ	平泳ぎ
3週目	バタフライ	背泳ぎ
4週目	クロール	バタフライ