セントラルフィットネスクラブ仙台泉中央　Lesson　Schedule　2026年4月1日～12日

月曜日

10：00　OPEN

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 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
- 12:45～13:15　X-CORE DANCING　CSLive　20名
- 13:30～14:00　リズムライド　20名　CSLive
- 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

ジムスモ

- 11:00～11:15　ビューティープロジェクト SHISEI　西村
- 19:00～19:10　リンパフロー　黒滝

施設利用　21：45まで　閉館　22：00

火曜日

10：00　OPEN

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 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
- 13:00～13:30　X-CORE RIDING　CSLive　8名
- NEW　13:45～14:25　ZenYoga　CSLive　20名
- 19:00～19:30　X-CORE　DANCING　CSLive　20名
- 19:40～20:10　FIGHTATTACK　土田　20名
- NEW！　20:20～21:00　ZenYoga　CSLive

4月からのNEWレッスン！ZenYogaとは？
Zenの要素である「調身」・「調息」・「調心」の考えをベースに、季節ごとのテーマに沿ったセルフケア（ほぐし）と、座位・仰向け中心のヨガを行うプログラムです。柔軟性に不安がある方でも取り組みやすく、心身の調子を内側から調えます。シンプルな内容でリラックスしながら行えるので、体力に自信がない方や、きつい運動が苦手な方でも安心です。
詳しくはこちらをご覧ください！➡➡

施設利用　21：45まで　閉館　22：00

水曜日

10：00　OPEN

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 10:15～10:55　ヨガ　岩崎　27名
- 11:05～11:35　FIGHTATTACK　土田　30名
- 11:45～12:25　Feel Pilates　黒滝　27名
- 13:00～13:40　エアロサーキット　荒井　30名
- 13:55～14:25　ビューティプロジェクト～アームス＆バックライン～　CSLive　25名
- 19:10～19:50　ZUMBA FITNESS　岡本
- 20:00～20:30　バレトン　岡本
- 20:40～21:10　リズムライド　CSLive

ジムスモ

- 18:50～19:05　ポールde健康体操　黒滝

施設利用　21：45まで　閉館　22：00

木曜日

休館日

金曜日

10：00　OPEN

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 10:15～10:45　ポールde健康体操　岩崎　18名
- 11:00～11:40　DANCE WAVE　ダンスWAVE　CSLive　30名
- 11:50～12:30　シンプルステップ　宮城　20名
- 12:40～13:20　SHAPE PUMP　CSLive　18名
- 13:30～14:10　FIGHTATTACK　CSLive　30名
- 19:10～19:40　ヨガ　櫻井　27名
- 19:50～20:30　SHAPE PUMP　CSLive　18名
- 20:40～21:10　ビューティプロジェクト～アームス＆バックライン～　CSLive

ジムスモ

施設利用　21：45まで　閉館　22：00

土曜日

9：00　OPEN

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 10:40～11:20　Lati Lati　CSLive　30名
- 11:30～12:10　コンビネーションエアロ　加藤　30名　★
- 12:20～12:50　エアロサーキット　CSLive　20名
- 13:00～13:40　ヨガ　CSLive　18名
- 14:30～17:00　短期教室

ジムスモ

- 10:25～10:35　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

プールエリアはリニューアル工事に伴い、ご利用できません。

- 9:00～11:30　短期教室
- 12:30～13:10　SHAPE PUMP　黒滝　18名
- 13:20～13:50　リズムライド　CSLive　8名
- NEW！　14:00～14:40　ZenYoga　CSLive

ジムスモ

- 12:10～12:20　リンパフロー　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。

◎期間中休館日のお知らせ…4月2・9日（毎週木曜日）

4月1日（水）～4月12日（日）はプールエリア改修工事のため、ご利用ができかねます。
予めご了承ください。なお、4月13日（月）以降のレッスンスケジュールについては、
別途お知らせします。