

セントラルフィットネスクラブ仙台泉中央

ゴールデンウィーク特別レッスンスケジュール【4月29日(水)~5月6日(水)】

| 4月29日(水) みどりの日【祝日営業】                           |     |      | 4月30日(木) 【振替営業】  |     |      | 5月1日(金) 【通常営業】                               |     |      | 5月2日(土) 【通常営業】                               |     |      | 5月3日(日) 建国記念日【祝日営業】                          |     |      | 5月4日(月) みどりの日【祝日営業】                          |     |      | 5月5日(火) こどもの日【祝日営業】                          |     |      | 5月6日(水) 振替休日【祝日営業】                               |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|-----|------|--|--|--|---|--|--|---|--|--|---------------------------|--|--|
| スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ | スタジオ   | プール | ジムスモ |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 9:00 OPEN                                      |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 9:00~11:30<br>スクール生対象<br>練習会・体験教室<br>※5コース利用可能 |     |      | ※4/16~6/18の毎週木曜日は<br>振替営業日となります。レッス<br>ンの開催はございません。予め<br>ご了承下さい。 |     |      |  |     |      | 9:00~10:00<br>キッズスクール<br>※5コース利用不可           |     |      | 9:00~10:00<br>キッズスクール<br>※5コース利用不可           |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 10:00 OPEN                                     |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 10:15~10:55<br>ヨガ<br>岩崎                        |     |      | 介護予防教室   |     |      | 10:20~11:00<br>ヨガ<br>岩崎                      |     |      | 10:20~10:35<br>ホールde<br>健康体操<br>黒滝           |     |      | 10:00~12:00<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |     |      | 10:00~12:00<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |     |      | 10:20~10:50<br>ピラティス<br>西村                   |     |      | 10:20~11:20<br>流水教室<br>※5コース利用可能<br>【カルチャー教室】    |     |      | 10:10~10:50<br>ヨガ<br>CSLive                  |  |  | 10:30~11:45<br>守屋IR×踊り<br>ZUMBA<br>イベント<br>【有料】 |  |  | 10:40~11:10<br>アクアピクス<br>宮城                   |  |  |                           |  |  |
| 11:05~11:35<br>FIGHT TALK<br>黒滝                |     |      |  |     |      | 11:10~11:50<br>ZUMBA<br>黒滝                   |     |      | 10:40~11:10<br>やせる! 脂肪燃焼ダンス<br>CSLive        |     |      |  |     |      | 11:00~11:40<br>シンプルエアロ<br>40Low<br>小田島       |     |      | 11:00~11:45<br>シンプルエアロ<br>40Low<br>西村        |     |      | 11:05~11:45<br>コンピネーション<br>エアロ<br>宮城             |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 11:45~12:25<br>Feel Pilates<br>黒滝              |     |      |  |     |      | 12:00~12:40<br>シンプル<br>ステップ<br>宮城            |     |      | 11:30~12:30<br>スイムアラカルト<br>結城                |     |      | 11:30~12:00<br>スイムアラカルト<br>結城                |     |      | 11:30~12:00<br>アクアワーク<br>&ジョグ30<br>西村        |     |      | 11:30~12:00<br>アクアワーク<br>&ジョグ30<br>西村        |     |      | 12:00~12:40<br>LatiLati<br>CSLive Fes<br>GW特別コラボ |     |      | 12:00~12:30<br>アクアワーク<br>&ジョグ30<br>阿部(彩)     |  |  | 12:05~12:35<br>中級水泳<br>中沢                       |  |  | 12:10~12:40<br>ビュティアワード<br>〜ア&D〜<br>CSLive    |  |  | 12:05~12:35<br>中級水泳<br>中沢 |  |  |
| 12:40~13:30<br>スイム<br>トレーニング<br>荒井             |     |      |  |     |      | 12:50~13:20<br>SHAPE PUMP<br>黒滝              |     |      | 12:45~13:15<br>X-CORE RIDING<br>CSLive       |     |      | 12:00~14:00<br>SHAPE PUMP<br>黒滝              |     |      | 12:40~13:10<br>SHAPE PUMP<br>黒滝              |     |      | 12:40~13:10<br>AQUADANCE<br>黒滝               |     |      | 12:40~13:10<br>中級水泳<br>黒滝                        |     |      | 12:40~13:10<br>中級水泳<br>黒滝                    |  |  | 12:45~13:35<br>エアロサーキット<br>CSLive               |  |  | 12:45~13:35<br>スイム<br>トレーニング<br>中沢            |  |  |                           |  |  |
| 13:00~13:40<br>エアロサーキット<br>荒井                  |     |      |  |     |      | 13:30~14:10<br>FIGHT TALK<br>CSLive          |     |      | 13:25~14:05<br>ヨガ<br>CSLive                  |     |      | 13:25~14:05<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※6コース利用可能 |     |      | 13:20~13:50<br>リズムライド<br>CSLive              |     |      | 13:20~14:10<br>リズムライド<br>CSLive              |     |      | 13:00~13:40<br>パワーライド<br>CSLive                  |     |      | 13:20~13:50<br>フィンスイム<br>黒滝                  |  |  | 13:30~14:00<br>パレトン<br>岡本                       |  |  | 13:30~14:00<br>パレトン<br>岡本                     |  |  |                           |  |  |
| 13:55~14:25<br>ドゥーム&パワライズ<br>CSLive            |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      | 14:00~16:00<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※1コース利用可能 |     |      | 14:00~14:20<br>Zi 加ワイト<br>CSLive             |     |      | 14:00~14:20<br>Zi 加ワイト<br>CSLive             |     |      | 13:45~14:45<br>流水教室<br>※5コース利用可能<br>【カルチャー教室】    |     |      | 14:00~14:40<br>ZenYoga<br>CSLive             |  |  | 12:30~15:00<br>流水教室<br>※5コース利用可能<br>【カルチャー教室】   |  |  | 14:00~15:00<br>流水教室<br>※5コース利用可能<br>【カルチャー教室】 |  |  |                           |  |  |
| 14:00~15:00<br>流水教室<br>※5コース利用可能<br>【カルチャー教室】  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      | 14:30~16:30<br>運動能力開発<br>スクール                |     |      | 14:30~16:30<br>運動能力開発<br>スクール                |     |      | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |     |      | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能     |     |      | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |  |  | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能    |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能   |     |      |  |     |      | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |     |      | 15:00~16:30<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※5コース利用可能 |     |      | 16:00~17:00<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※3コース利用可能 |     |      | 16:00~17:00<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※3コース利用可能 |     |      | 16:30~17:45<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※1コース利用可能 |     |      | 16:30~17:45<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※1コース利用可能     |     |      | 16:30~17:45<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※1コース利用可能 |  |  | 16:30~17:45<br>キッズスイミング<br>スクール<br>※1コース利用可能    |  |  |   |  |  |                           |  |  |
| 施設利用17:45まで CLOSE 18:00                        |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |     |      |  |  |  |   |  |  |   |  |  |                           |  |  |

**プール活用新提案**

入るだけで実感!  
水圧がボディメイク!

幸せホルモン  
出しちゃってほしい!

プールも楽しむ!  
水泳でストレス解消!

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用21:45まで CLOSE 22:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

- ・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いただきます。
- ◎マークがつけられているレッスンは、初めての方・不慣れな方も参加しやすいレッスンです。
- ◎期間中は一部のレッスンの時間・内容が変更になっております。

また、プールの使用レーン数は状況により変更となる場合があります。

5月8日(金)以降のレッスンスケジュールについては別途掲示します。

←拡大してご覧になりたい方はこちらのQRコードをお読み取り下さい。

ゴールデンウィーク特別コラボレッスン!

**CSLive Fes**

5/5(火) 12:00~12:40

LatiLati  
SHUHEI X ERINA

《おすすめプログラム》

専用のバイクを使用し、音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できるインドアバイクプログラムです。リズムライドやパワーライド、X-CORE RIDINGといったレッスンで使われます。皆さんぜひ体験してみてください!

全国120店舗に導入拡大!

ここでしか味わえない達成感を味わおう!

**AIR CYCLE Fitness**

エアサイクルフィットネスシリーズ

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる。インドアバイクプログラムです。長時間で運動効果もあげられ、気持ちよく汗をかきやすくなります。短時間で効率的なエネルギー消費が可能です。

こんな方におすすめ!

- ・ストレスを解消し、気分スッキリしたい方
- ・長時間で運動効果もあげたい方
- ・バイクが好きの方

プログラムの詳細はこちら