

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 スクール生対象 練習会・体験教室 ※5コース利用可能			※4/16~6/18の毎週木曜日は 振替営業日となります。レッス ンの開催はございません。予め ご了承下さい。			10:00 OPEN			9:00~10:00 キッズスクール ※5コース利用不可			9:00~12:00 キッズ 体育 スクール			9:00~10:00 キッズスクール ※5コース利用不可			9:00 OPEN											
10:15~10:55 ヨガ 岩崎			介護予防教室			10:20~11:00 ヨガ 岩崎			10:20~10:35 ホールde 健康体操 黒滝			10:00~12:00 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			10:20~10:50 ピラティス 西村			10:10~10:50 ヨガ CSLive											
11:05~11:35 FIGHT TALK 黒滝						11:10~11:50 ZUMBA 跡部			10:40~11:10 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive			11:00~11:40 シンプルエアロ 40Low 小田島			10:20~11:20 流水教室 ※5コース利用可能 【カルチャー教室】			11:05~11:45 コンピネーション エアロ 宮城			10:30~11:45 守屋IR×跡部IR ZUMBA イベント 【有料】			10:40~11:10 アクアピクス 宮城					
11:45~12:25 Feel Pilates 黒滝						12:00~12:40 シンプル ステップ 宮城			11:30~12:30 加藤IR エアロ イベント 【有料】			11:30~12:00 スイムアラカルト 結城			11:30~12:00 アクアワーク &ジョグ30 西村			11:30~12:00 アクアワーク &ジョグ30 西村			11:30~12:00 初級水泳 阿部(彩)			11:30~12:00 初級水泳 阿部(彩)					
12:40~13:30 スイム トレーニング エアロサーキット 荒井						12:00~12:30 アクアワーク &ジョグ30 阿部(彩)			12:05~12:35 AQUASPLASH 黒滝			12:30~13:10 SHAPE PUMP 黒滝			12:40~13:10 AQUADANCE 菊池			12:00~12:40 アクアワーク &ジョグ30 阿部(彩)			12:00~12:30 アクアワーク &ジョグ30 阿部(彩)			12:05~12:35 中級水泳 中沢			12:05~12:35 中級水泳 中沢		
13:55~14:25 ドゥーム&パワライド CSLive						12:40~13:20 上級水泳 中沢			12:45~13:15 X-CORE RIDING CSLive			13:20~13:50 リズムライド CSLive			13:20~13:50 リズムライド CSLive			12:40~13:10 中級水泳 黒滝			12:40~13:10 中級水泳 黒滝			12:45~13:35 12:50~13:20 エアロサーキット CSLive			12:45~13:35 スイム トレーニング 中沢		
14:00~15:00 流水教室 ※5コース利用可能 【カルチャー教室】						13:30~14:10 FIGHT TALK CSLive			13:25~14:05 ヨガ CSLive			14:00~14:20 X-CORE FIGHT CSLive			14:00~14:20 X-CORE FIGHT CSLive			13:30~13:40 パワーライド CSLive			13:30~13:50 フィンスイム 黒滝			13:30~14:00 パレトン 岡本			13:30~14:00 パレトン 岡本		
15:00~16:30 キッズ体育 スクール ※5コース利用可能						15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			キッズ体育 スクール			14:30~16:30 運動能力開発 スクール			14:30~16:30 運動能力開発 スクール			14:00~14:40 ZenYoga CSLive			14:00~14:40 ZenYoga CSLive			14:00~15:00 流水教室 ※5コース利用可能 【カルチャー教室】			14:00~15:00 流水教室 ※5コース利用可能 【カルチャー教室】		
16:30~17:45 キッズスイミング スクール ※1コース利用可能						17:30~20:00 キッズ体育 スクール			キッズスイミング スクール ※3コース利用可能			16:00~17:00 キッズスイミング スクール ※3コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能		
施設利用17:45まで CLOSE 18:00																													
キッズスイミング スクール ※6コース利用可能			キッズスイミング スクール ※6コース利用可能			19:10~19:40 ヨガ 櫻井			19:50~20:30 SHAPE PUMP 黒滝			17:15~18:15 流水教室 ※5コース利用可能 【カルチャー教室】			17:15~18:15 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 ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用可能			15:00~16:30 キッズスイミング スクール ※5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 AQUASPLASH 黒滝			施設利用18:45まで CLOSE 19:00			施設利用18:45まで CLOSE 19:00			施設利用17:45まで CLOSE 18:00			施設利用17:45まで CLOSE 18:00			施設利用17:45まで CLOSE 18:00			施設利用17:45まで CLOSE 18:00			施設利用17:45まで CLOSE 18:00			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!
水泳やスイミングスクール!

幸せホルモン
出しちゃってイッタイ!

プールも楽しむ!
水泳やスイミングスクール!

施設利用17:45まで CLOSE 18:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用17:45まで CLOSE 18:00

施設利用17:45まで CLOSE 18:00

施設利用17:45まで CLOSE 18:00

施設利用17:45まで CLOSE 18:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

施設利用18:45まで CLOSE 19:00

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/パワーライド、X-CORE RIDINGといったレッスンでご利用いただけます。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