

# 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3月～



火				水				木				金				土				日																			
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール																
9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN																			
<p>【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】</p>																																							
				9:45~09:55 みんなで朝ストレッチ																																			
				10:00-10:30 初級水泳⑥ 鈴木(優)				10:00-10:30 アクアウォーク&ジョグ 熊野				10:00-10:30 アクアスプラッシュ 跡部				10:00-10:40 ZUMBA® 岡本				10:00-10:40 ファンクショナル トレーニング 志賀				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。															
10:05-10:45 コンビネーション エアロLOW 荒井				10:00-10:40 HOTヨガ 工藤				10:05-10:45 ZUMBA® EJIRO				10:00-10:30 スムーズ &ヒーリング 跡部				10:00-10:40 コンビネーション エアロ 岩崎				10:20-11:00 コンビネーション エアロ 岩崎				10:00-12:00 キッズ体育 スクール (有料)															
定員:46名				定員:24名				定員:46名				定員:24名				定員:46名				定員:24名				定員:46名				定員:20名											
				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				11:05-11:45 健美操 岡本				11:20-12:00 ZUMBA® 跡部				11:00-11:40 ヨガ 時榮				11:00~12:00 健康体操(青竹) 岡本				11:00~11:40 有料セッション オリジナルエアロ 佐々木 知美 定員:24名				10:45-11:25 ベビースイミング スクール (有料) 最大2コース使用											
11:00-11:40 CS-Live(Live) カラダデトックス				10:50-11:20 HOTヨガ 工藤				11:10~11:50 有料セッション Refine(美尻) 岡本 定員:18名				11:05-11:45 健美操 岡本				11:20-12:00 ZUMBA® 跡部				11:00-11:40 ヨガ 時榮				11:00~12:00 健康体操(青竹) 岡本				11:00~11:40 有料セッション オリジナルエアロ 佐々木 知美 定員:24名				10:45-11:25 ベビースイミング スクール (有料) 最大2コース使用							
定員:20名				定員:24名				定員:18名				定員:32名				定員:46名				定員:24名				定員:40名				定員:46名				定員:40名							
				12:00~13:00 腰痛改善スクール (有料) 最大2コース使用				12:15-12:55 フィットアタック BEAT 宮崎				12:20-12:50 初級水泳① 庄司				12:15-12:55 シンプルエアロ Low AKIKO				12:15-12:45 スキндаイビング 伊藤(亜)				11:50-12:30 シンプルエアロ 野間				12:00-12:45 アクアビクス 杉中				12:05-13:15 クラシックバレエ 児童 (有料) 村上							
12:05-12:45 バレトン 川名				11:40~12:20 有料セッション ヨガ 荒井				12:00~13:00 腰痛改善スクール (有料) 最大2コース使用				12:15-12:55 フィットアタック BEAT 宮崎				12:20-12:50 初級水泳① 庄司				12:15-12:55 シンプルエアロ Low AKIKO				12:15-12:45 スキндаイビング 伊藤(亜)				11:50-12:30 シンプルエアロ 野間				12:00-12:45 アクアビクス 杉中				12:05-13:15 クラシックバレエ 児童 (有料) 村上			
定員:46名				定員:18名				定員:46名				定員:46名				定員:24名				定員:46名				定員:46名				定員:40名				定員:40名							
				13:00-13:30 ステップJam 跡部				13:15-13:45 アクアダンス 菅原				13:10-13:40 ファンクショナル トレーニング 志賀				13:10-13:40 シェイプパンプ 荒川				13:10-13:50 フラエクササイズ TAIKO				12:45-13:25 CS-Live(録画) シェイプパンプ				12:40-13:20 ワークアウトヨガ 跡部				13:00-13:30 初級水泳③ 志田				12:30-13:00 リズムライド 熊野			
13:00-13:30 ステップJam 跡部				13:15-13:45 アクアダンス 菅原				13:10-13:40 ファンクショナル トレーニング 志賀				13:10-13:40 シェイプパンプ 荒川				13:10-13:50 フラエクササイズ TAIKO				12:45-13:25 CS-Live(録画) シェイプパンプ				12:40-13:20 ワークアウトヨガ 跡部				13:00-13:30 初級水泳③ 志田				12:30-13:00 リズムライド 熊野							
定員:26名				定員:12名				定員:24名				定員:26名				定員:30名				定員:40名				定員:24名				定員:12名				定員:24名							
				14:00-14:20 CS-Live(録画) ヨガ				14:00-14:40 ヨガ Yukino				14:15-15:15 ダイビング講習 最大1コース使用				14:30-15:00 CS-Live(Live) リズムCAMP				14:20-15:00 HOTヨガ 工藤				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田			
13:40-14:20 CS-Live(録画) ヨガ				14:00-14:40 ヨガ Yukino				14:15-15:15 ダイビング講習 最大1コース使用				14:30-15:00 CS-Live(Live) リズムCAMP				14:20-15:00 HOTヨガ 工藤				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田				14:20-15:00 エアロサーキット 芳田							
定員:20名				定員:32名				定員:34名				定員:24名				定員:24名				定員:46名				定員:24名				定員:24名				定員:46名							
				15:30-16:30 キッズダンス スクール				15:30-16:30 キッズダンス スクール				15:30-16:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:15-15:45 カラダデトックス 工藤				15:00-16:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上							
15:30-16:30 キッズダンス スクール				15:30-16:30 キッズダンス スクール				15:30-16:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:15-15:45 カラダデトックス 工藤				15:00-16:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上				15:30-20:00 クラシックバレエ (有料) 村上							
定員:46名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名							
				16:00-17:00 スタジオ レンタル (有料)				16:00-17:00 スタジオ レンタル (有料)				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:15-17:15 クラシックバレエ 幼児				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール							
16:00-17:00 スタジオ レンタル (有料)				16:00-17:00 スタジオ レンタル (有料)				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:15-17:15 クラシックバレエ 幼児				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール				16:30-17:30 キッズチアダンス スクール							
定員:46名				定員:20名				定員:20名				定員:20名				定員:20名				定員:20名				定員:20名				定員:20名				定員:20名							
				17:30-18:30 キッズ空手 スクール (有料)				17:00-18:00 キッズHIP HOP (初級) スクール				17:40-18:40 キッズチアダンス スクール				17:30-18:30 キッズダンス スクール (有料) 村上				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童							
17:30-18:30 キッズ空手 スクール (有料)				17:00-18:00 キッズHIP HOP (初級) スクール				17:40-18:40 キッズチアダンス スクール				17:30-18:30 キッズダンス スクール (有料) 村上				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童				17:30-18:30 クラシックバレエ 児童											
定員:20名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名				定員:24名							
				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール							
18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール				18:30-19:50 キッズHIP HOP (上級) スクール							
定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名							
				19:15-19:55 ZUMBA® 跡部				19:20-20:00 コンビネーション エアロLow 佐々木				19:30-20:30 チアダンス スクール				19:10-19:50 コンビネーション エアロ 荒井				19:15-19:45 ポディケアストレッチ 志賀				19:40-20:50 IDATEN ナイトラン 2週目・4週目 外周・荒川				19:00-19:40 バレトン 川名				19:35-20:35 クラシック バレエ				19:55-20:35 フィットアタック PRO 宮崎			
19:15-19:55 ZUMBA® 跡部				19:20-20:00 コンビネーション エアロLow 佐々木				19:30-20:30 チアダンス スクール				19:10-19:50 コンビネーション エアロ 荒井				19:15-19:45 ポディケアストレッチ 志賀				19:40-20:50 IDATEN ナイトラン 2週目・4週目 外周・荒川				19:00-19:40 バレトン 川名				19:35-20:35 クラシック バレエ				19:55-20:35 フィットアタック PRO 宮崎							
定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:24名				定員:46名				定員:46名				定員:46名				定員:46名							
				20:05-20:35 CS-Live(録画) ヨガ				20:00-20:50 フィン優先コース 人数により 最大2コース				20:15-20:45 ポールdeリラックス 志賀				20:10-20:50 初級水泳② 鈴木(優)				20:10-20:40 シェイプパンプ 鈴木				20:10-20:40 ヨガ 時榮				20:10-20:40 フィットアタック PRO 宮崎				20:20-20:50 フィン優先コース 人数により 最大2コース							
20:05-20:35 CS-Live(録画) ヨガ				20:00-20:50 フィン優先コース 人数により 最大2コース				20:15-20:45 ポールdeリラックス 志賀				20:10-20:50 初級水泳② 鈴木(優)				20:10-20:40 シェイプパンプ 鈴木				20:10-20:40 ヨガ 時榮				20:10-20:40 フィットアタック PRO 宮崎				20:20-20:50 フィン優先コース 人数により 最大2コース											
定員:20名				定員:24名				定員:24名				定員:26名				定員:24名				定員:24名				定員:46名				定員:46名				定員:46名							
				20:50-21:30 シェイプパンプ 宮崎				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド							
20:50-21:30 シェイプパンプ 宮崎				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド				21:10-21:40 CS-Live(録画) リズムライド							
定員:26名				定員:12名				定員:12名				定員:12名				定員:12名				定員:12名				定員:12名				定員:12名				定員:12名							
				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END							
22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END			



レッスンスケジュール QRコード

19:00 END

【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注意ください
- 遊泳時は譲り合ってください
- 指導行為はご遠慮ください

21:00 END

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
3月	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
- ※ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください

【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  
HOTレッスン(約28~33℃設定)

CSLive(録画)のレッスン  
NEW 新たに導入したプログラム

有料セッション  
赤文字 前回から内容及び時間が変更したレッスン