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　4月～

CENTRAL SPORTS

火

9:30 OPEN

- 9:45～09:55 いきいき脳体操
- 10:05-10:45 コンビネーションエアロLOW 荒井（定員:46名）
- Hot暖 10:00-10:40 HOTヨガ 工藤（定員:24名）
- 10:00-10:30 スイムアラカルト 菊田（個人PV枠(菊田)）
- Hot暖 11:00-11:40 CS-Live(Live) カラダデトックス（定員:20名）
- 10:50-11:20 HOTフレックスストレッチ 工藤（定員:24名）
- 11:10～11:50 有料セッション Refine（美尻） 岡本 定員:18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
- 12:05-12:45 バレトン 川名（定員:46名）
- 12:00～12:40 有料セッション ヨガ 荒井 定員:18名
- 12:00～13:00 腰痛改善スクール（有料） 最大2コース使用
- 13:00-13:30 ステップJam 跡部（定員:26名）
- 13:30-14:00 アクアダンス 菅原
- 13:40-14:20 CS-Live（録画） ヨガ（定員:20名）
- 15:30-16:30 キッズダンススクール 幼児（有料）
- 16:00-17:00 スタジオレンタル（有料）
- 16:30-17:30 キッズダンススクール 児童（有料）
- 17:30-18:30 キッズ空手スクール（有料）
- 15:30-18:30 開始15分前（15:15）よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール（有料） 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。
- 19:00-19:40 CS-Live（録画） ヨガ（定員:20名）
- 19:50-20:30 ZUMBA 跡部（定員:46名）
- 19:45～20:25 有料セッション オリジナルエアロ 野間 定員:18名
- 20:00-20:30 フィン優先コース 人数により 最大2コース
- 20:50-21:30 シェイプパンプ 宮崎（定員:26名）

4月初級背泳ぎ 5月初級クロール 6月初級平泳ぎ

22:30 END

水

9:30 OPEN

- 9:45～09:55 みんなで朝ストレッチ
- 10:05-10:45 ZUMBA® エージロー（定員:46名）
- 11:05-11:45 健美操 岡本（定員:32名）
- 12:15-12:55 ファイトアタックBEAT 宮崎（定員:46名）
- 12:20-12:50 フィールヨガ 菊田（定員:24名）
- 13:10-13:40 スモールボールFUN 志賀（定員:25名）
- 13:15-13:45 リズムライド 佐藤(雅)（定員:12名）
- 13:10-13:40 フィールピラティス 菊田（定員:24名）
- 13:45-14:15 アクアダンス 庄司
- 14:00-14:40 ヨガ Yukino（定員:32名）
- 15:30-16:30 キッズダンススクール 幼児（有料）
- 16:30-17:30 キッズチアダンススクール（有料）
- 17:00-18:00 キッズHIP HOP（初級）スクール（有料）
- 17:40-18:40 キッズチアダンススクール（有料）
- 18:30-19:50 キッズHIP HOP（上級）スクール（有料）
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-20:00 コンビネーションエアロLow 佐々木（定員:46名）
- Hot暖 20:20～21:00 ファイトアタックBEAT 庄司（定員:46名）
- Hot暖 20:15-20:45 スムース&ヒーリング 志賀（定員:24名）
- 19:30-20:30 チアダンススクール（有料）
- 21:10-21:40 リズムライド 長瀬（定員:12名）
- 15:30-20:00 開始15分前（15:15）よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール（有料） 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。
- 20:20-20:50 スイムアラカルト 高桑

4月初級背泳ぎ 5月初級クロール 6月初級平泳ぎ

22:30 END

木

9:30 OPEN

- 10:00-10:40 コンビネーションエアロ 岩崎（定員:46名）
- 10:10-10:40 モビリティストレッチ 菊田（定員:24名）
- 10:00-10:30 アクアダンス 跡部
- 10:45-11:25 ベビースイミングスクール（有料）
- 11:20-12:00 ZUMBA® 跡部（定員:46名）
- 11:00-11:40 ヨガ 時栄（定員:24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
- 11:45-12:25 ベビー体育スクール（有料）
- 11:40-12:10 アクアウォーク&ジョグ 志賀
- 12:15-12:55 シンプルエアロ Low AKIKO（定員:46名）
- 12:10-12:50 ピラティス さとこ（定員:24名）
- 12:20-12:50 スイムアラカルト 庄司
- 12:15-12:45 中級スキンダイビング 伊藤(亜)
- 13:00-13:30 スノーケリング入門 伊藤（亜）
- 13:10-13:40 シェイプパンプ 鈴木（定員:26名）
- 13:10-13:50 ﾌﾗｴｸｻｻｲｽﾞ TAIKO（定員:30名）
- 13:15-14:00 アクアサーキット 新山
- 14:30-15:00 リズムCAMP CS-Live（Live）（定員:34名）
- Hot暖 14:20-15:00 HOTヨガ 工藤（定員:24名）
- 15:15-15:45 カラダデトックス 工藤（定員:24名）
- 15:00-16:00 クラシックバレエ（有料） 村上
- 16:15-17:15 クラシックバレエ 幼児（有料） 村上
- 15:30-18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 17:30-18:30 キッズダンススクール 児童（有料）
- 17:30-18:30 クラシックバレエ 児童（有料） 村上
- 15:30-20:00 開始15分前（15:15）よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール（有料） 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。
- Hot暖 19:15-19:45 ボディケアストレッチ 志賀（定員:24名）
- 19:00-20:10 クラシックバレエ 中高生（有料） 村上
- 19:10-19:50 コンビネーションエアロ 荒井（定員:46名）
- Hot暖 20:00-20:40 HOTヨガ 時栄（定員:24名）
- 19:40-20:50 IDATEN ナイトラン 2週目・4週目 外周・荒川
- 20:10-20:40 アクアダンス 庄司
- 20:10-20:50 CS-Live（録画） シェイプパンプ（定員:20名）

10:40～12:10 ダイビング講習 最大2コース使用

22:30 END

金

9:30 OPEN

- 10:00-10:40 ZUMBA® 岡本（定員:46名）
- 10:10-10:40 初めての筋トレ 志賀（定員:25名）
- 10:45-11:25 ベビースイミングスクール（有料）
- 11:00-11:30 健康体操（青竹） 岡本（定員:40名）
- 11:50-12:30 シンプルエアロ＋トレーニング 野間（定員:46名）
- 11:45-12:25 ベビー体育スクール（有料）
- 11:40-12:25 アクアビクス 杉中
- 12:45-13:25 CS-Live（録画） シェイプパンプ（定員:20名）
- 12:40-13:20 フィールヨガ 菊田（定員:24名）
- 12:45-13:15 スイムアラカルト 庄司
- 13:25-14:05 スイムトレーニング 庄司
- 13:40-14:10 フィールピラティス 鈴木（定員:32名）
- 13:40-14:10 健康体操 志賀（定員:24名）
- 14:20-15:00 エアロサーキット 芳田（定員:46名）
- 15:30-17:30 運動能力開発スクール（有料）
- 16:30-17:30 キッズダンススクール 児童（有料）
- 18:10-19:20 クラシックバレエ 児童（有料） 村上
- 15:30-20:00 キッズ体育スクール（有料）
- 15:30-20:00 開始15分前（15:15）よりコース取りの準備をさせて頂きます。予めご了承ください。 キッズスイミングスクール（有料） 最大4コース使用 ※15:30～17:30 歩行コースの5Mを使用させて頂きます。
- 19:00-19:40 バレトン 川名（定員:46名）
- 19:35-20:35 クラシックバレエ 成人（有料） 村上
- 19:55-20:25 シェイプパンプ 鈴木（定員:26名）
- 20:20-20:50 フィン優先コース 人数により 最大2コース
- 20:40-21:10 リズムライド 佐藤（雅）（定員:12名）

4月初級クロール 5月初級平泳ぎ 6月初級バタフライ

22:30 END

土

9:00 OPEN

- 9:30-10:00 CS-Live（録画） ヨガ（定員:20名）
- 10:20-11:00 コンビネーションエアロ 岩崎（定員:46名）
- 10:00-12:00 キッズ体育スクール（有料）
- 9:45-10:45 クラシックバレエ 幼児（有料） 村上
- 10:55-11:55 クラシックバレエ 児童（有料） 村上
- 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を使用させて頂きます。
- 11:15-11:55 健康体操（青竹） 岩崎（定員:40名）
- 12:15-12:45 CS-Live（録画） リズムライド（定員:12名）
- 12:05-13:15 クラシックバレエ 児童（有料） 村上
- 12:20-12:50 アクアダンス 跡部
- NEW 13:00-13:30 FitFun 庄司（定員:46名）
- 12:50-13:30 ヨガ 時栄（定員:24名）
- 13:00-13:30 フィンスイミング 鈴木
- 13:30-13:50 フィン優先コース
- 14:00-14:30 初級スキンダイビング 伊藤（亜）
- 14:30-14:45 スイミングプール無料解放
- 14:20-15:00 フリースタイルダンス 加藤（定員:30名）
- 14:50-15:20 スイムアラカルト 鈴木
- 14:50-15:30 コンビネーションエアロLow 佐々木（定員:46名）
- 15:20-16:00 スイトレ 優先コース 最大2コース
- 15:35-16:15 有料セッション オリジナルエアロ 加藤 定員:20名
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 16:40-17:10 シンプルステップ 宮崎（定員:26名）
- 16:30-19:30 キッズアクロバット教室（有料） 高橋努
- 16:30-20:30 ダイビング講習イベント 個人レッスン 開催枠 最大3コース使用
- 17:30-18:10 ファイトアタックPRO 宮崎（定員:46名）
- 18:30-19:10 シェイプパンプ 荒川（定員:26名）
- 19:30～20:30 チアダンススクール 中学生（有料） 佐々木

4月初級背泳ぎ 5月初級バタフライ 6月初級クロール

21:00 END

日

9:00 OPEN

- 9:00～10:00 キッズ体育スクール（有料）
- 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を使用させて頂きます。
- 10:00～12:00 キッズ体育スクール（有料）
- 10:30-11:10 シンプルエアロ AKIKO（定員:46名）
- Hot暖 11:30-12:10 HOTヨガ 根元（定員:24名）
- 11:30-12:00 有料セッション FATBURN エージロー
- 12:10-12:40 ZUMBA® エージロー（定員:46名）
- 12:20-12:50 フィン優先コース ※フィンの貸し出しはございません。 ※人数により 最大2コース
- 13:00-13:30 リズムライド 長瀬（定員:12名）
- 13:00-13:30 アクアダンス 庄司
- 14:10-14:40 シェイプパンプ 鈴木（定員:26名）
- 14:50-15:30 ﾌｧｲﾄｱﾀｯｸBEAT 庄司（定員:46名）
- 15:40-16:20 CS－Live（録画） パワーライド（定員:12名）
- 15:00-15:30 スイムアラカルト 鈴木
- 16:30-17:10 オリジナルエアロ 佐々木（定員:46名）
- 16:15-18:30 ダイビング講習イベント 開催枠 最大3コース使用

4月初級平泳ぎ 5月初級バタフライ 6月初級クロール

QRコード

19:00 END

※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。

※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。コースの空き状況にもよりますが、【はやく泳ぐ】コース以外での占領行為はコースの表示変更、スタッフよりお声がけいたします。

※フィンスイム、ダイビングレッスン、優先コースでお貸出し中のフィン破損が激しいことから、新規レンタル品導入は当面行いません。

各自ご準備頂き、ご利用ください。既存貸出品のみとなります。

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

CSLive（LIVE）のレッスン	Hot暖 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

【各プログラム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。初回登録の上、必ず予約を行ってからレッスンにご参加下さい。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。

※ マシン拭き等に使用するタオルの回収場所を1箇所に集約（4F中央階段）しました。お一人様1枚のタオル使用へご協力ください.