

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店 (2024年10月~12月)
特別レッスンスケジュール



	月					火					
	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ バーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ バーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	
	9:30 OPEN					9:30 OPEN					
9:00											9:00
9:30			<アウトドア> 9:40-10:40 みんなで体操& ウォーク								9:30
10:00	10:00-10:40 健康太極拳 山口 記由	10:00-10:30 CS Live リズムライド	10:00-10:30 CS Live リズムライド		10:20-10:30 みんなで体操	10:00-10:40 バレトン 小高 みき	10:00-10:30 CS Live リズムCAMP			10:10-10:20 みんなで体操	10:00
10:30		REC					REC	10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)			10:30
11:00					10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 佐藤 麻紀子				10:35-11:15 初級スイム トレーニング 菊池 久美子		11:00
11:30	11:10-11:40 ステップjam 三浦 悦子	11:00-11:40 CS Live からだ アクティブ		11:00-12:00 成人スイム スクール 上級		11:00-11:40 健康体操 伊東 千恵	11:00-11:40 CS Live カラダ デトックス		11:20-11:50 初級背泳ぎ 菊池 久美子	11:10-11:50 ベビー スクール	11:30
12:00	12:15-12:55 ヨガ 工藤 夏実	NEW 12:45~13:05 CS Live メディカルフィットネス 田沼 良子	12:00-13:00 (初心者) 卓球 フリーコート	12:10-12:50 中級スイム アラカルト 三浦 悦子	11:20-11:50 フィンスイム フリーコース		LIVE				12:00
12:30				10月 ヶロル 11月 平泳ぎ	12:00-14:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾	12:15-12:55 フィールヨガ 丸子 瞳	12:20-12:50 ポッチャ 菊池 久美子		12:00-13:00 成人スイム スクール 中級	12:20-12:50 アクアダンス 大森 友愛	12:30
13:00		REC			※別紙、 カレンダーを ご確認ください						13:00
13:30	13:10-13:50 ラテンファン 寺田 美穂	13:20-13:50 カラダ デトックス 佐藤 麻紀子		13:10-13:40 アクアウォーク&ト レーニング 伊藤 悠		13:10-13:50 エアロ サーキット 伊東 千恵	13:30-14:10 CS Live フレイクサイズ	12:30-14:30 卓球 フリーコート	13:10-14:00 スイム トレーニング 上級 丸子 瞳		13:30
14:00			13:00-15:00 卓球 フリーコート	13:50-14:20 初級クロール 佐藤 千加			REC				14:00
14:30	14:10-14:40 ボディメイク サーキット 田沼 良子	14:10-14:40 CS Live リズムライド		14:25-14:55 初級背泳ぎ 佐藤 千加		14:05-14:45 ZUMBA 佐藤 かおり	14:20-14:50 フィールピラティス 横井 麻耶				14:30
15:00		REC					HOT				15:00
15:30						15:00-15:30 CS Live リズムライド	REC				15:30
16:00	15:30-17:30 キッズ 運動能力 開発 スクール										16:00
16:30		15:30-18:30 キッズ体育 スクール									16:30
17:00			16:10-18:10 キッズ ヒップホップ スクール								17:00
17:30				15:30-20:00 キッズスイム スクール		16:30-18:30 キッズ ダンス スクール		15:30-18:30 キッズ体育 スクール			17:30
18:00				17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用				16:30-18:30 キッズ バレエ スクール	15:30-20:00 キッズスイム スクール	17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30	19:20-19:50 シェイパンプ 清水 智幸	NEW 19:30-20:00 CS Live ビューティ SHISEI骨盤			19:35-20:05 フィンスイム フリーコース	19:30-20:10 シンプルエアロ 小田島 恵子	19:10-19:50 CS Live LatiLati				19:30
20:00		REC					LIVE			20:00-20:30 アクアダンス 大森 友愛	20:00
20:30	20:05-20:35 CS Live X-CORE ライディング	20:30-21:00 フィールヨガ 菊池 久美子	20:20-21:00 有料セッション エアロピクス 佐藤 かおり				20:20-21:00 CS Live ヨガ				20:30
21:00		HOT				20:20-21:00 ZUMBA 守屋 亜希子	REC				21:00
21:30	20:50-21:30 ZUMBA 神山 佳奈	21:10-21:50 CS Live パワーヨガ					21:15-21:45 CS Live X-CORE トレーニング				21:30
22:00		REC				21:15-21:45 リズムライド 大坂 竜聖	REC				22:00
22:30	※トレーニングエリアのご利用は営業終了15分前までとなります										
	22:30 END					22:30 END					

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店 (2024年10月~12月)
特別レッスンスケジュール



	木					金					
	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ ハーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ ハーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	
	9:30 OPEN					9:30 OPEN					
9:00											9:00
9:30	9:40-9:50 みんなで体操				9:50-10:00 みんなで体操	9:40-9:50 みんなで体操				09:50-10:00 みんなで体操	9:30
10:00	10:00-10:40 シンプルエアロ LOW 高橋 むつみ	10:00-10:40 CS Live スムーズ& ヒーリング			10:10-10:40 アクアダンス 菊池 久美子	10:00-10:40 ZUMBA 石井 映治郎	10:00-10:30 ピラティス 眞砂 志保	10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)		10:00-11:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※10月中旬より 開始予定	10:00
10:30		REC									10:30
11:00	11:00-11:40 フィールヨガ 工藤 夏実	11:00-11:40 CS Live ピラティス	10:30-11:45 フラダンス スクール (有料)		11:10-11:50 ベビー スクール	11:00-11:40 シンプル エアロ 眞砂 志保	11:00-11:30 CS Live リズムライド		11:10-11:50 ベビー スクール	11:00	
11:30		LIVE								11:30	
12:00				12:10-12:50 スイム トレーニング 中級 伊藤 悠	12:15-12:45 水泳入門 佐藤 麻紀子	12:10-12:40 CS Live リズムCAMP		12:05-12:35 スキндаイビング 入門 菊池 久美子		12:00	
12:30	12:15-12:45 シンブルステップ フィットアタックBEAT 週替わり 宮崎 貴博	12:20-12:50 動きタイム 菊池 久美子				12:15-12:55 シェイブアップ 伊藤 悠	REC NEW	12:45-13:15 初級アラカト 菊池 久美子	10月 バタフライ 11月 青泳ぎ 12月 平泳ぎ	12:30	
13:00					13:05-13:50 アクアピクス 杉中 美穂	13:10-13:50 カラダ デトックス 工藤 夏実				13:00	
13:30	13:00-13:40 健康太極拳 山口 記由	13:10-13:50 ワークアウト ヨガ 佐藤 麻紀子					13:30-14:10 CS Live フィットアタック BEAT40		13:20-14:20 成人スイム スクール 初級	13:30	
14:00	14:10-14:50 コンビネーション エアロ ZUMBA 週替わり 守屋 亜希子	14:15-14:45 ファンクショナル トレーニング 杉中 美穂	13:30-15:00 卓球 フリーコート		14:00-14:30 スキндаイビング 田沼 良子	14:15-14:45 CS Live X-CORE トレーニング	LIVE		14:00-14:30 アクアピクス 東海林 友子	14:00	
14:30						REC	NEW	14:30-14:50 CS Live メディカルフィットネス 横井 麻耶	1週目 足底バランス改善 2週目 腰痛 3週目 骨粗鬆予防改善 4週目 肩こり	14:30	
15:00	15:10-15:50 コンビネーション ステップ 杉中 美穂				14:40-16:40 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※別紙、 カレンダーを ご確認ください	15:00-15:40 ヨガ 須藤 由紀				15:00	
15:30										15:30	
16:00										16:00	
16:30										16:30	
17:00		15:30-18:30 キッズ体育 スクール								17:00	
17:30	16:30-18:30 キッズ ダンス スクール			15:30-20:00 キッズスイム スクール		16:30-18:30 キッズ チアダンス スクール			15:30-20:00 キッズスイム スクール	17:30	
18:00				17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用					17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
19:30	19:20-20:00 CS Live フィットアタック PRO	19:30-20:10 有料セッション FAT BURN EXTREME 守屋 亜希子			19:50-20:20 フィンスイム フリーコース	20:00-20:40 CS Live パワーライド		19:30-20:10 フィール ヨガ 佐藤 麻紀子		20:00	
20:00	REC					LIVE	HOT		20:10-20:40 アクアピクス 三浦 悦子	20:00	
20:30	20:15-20:55 シェイブアップ 田沼 良子	20:20-21:00 ヨガ 工藤 夏実					20:20-20:50 CS Live リズムCAMP			20:30	
21:00							REC			21:00	
21:30	21:10-21:50 パワーライド 三浦 悦子	21:20-21:50 CS Live リズムCAMP				21:00-21:40 フィットアタック BEAT 大森 友愛		21:10-21:50 CS Live パワーヨガ		21:30	
22:00							REC			22:00	
22:30	※トレーニングエリアのご利用は営業終了15分前までとなります										
	22:30 END					22:30 END					

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店 (2024年10月~12月)
特別レッスンスケジュール



	土					日					
	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ パーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ パーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	
	9:30 OPEN					9:30 OPEN					
9:00											9:00
9:30	9:15-10:15 有料セッション ヨガ 工藤 夏実	9:00-11:00 キッズ体育 スクール				9:00-11:00 キッズ 運動能力 開発 スクール					9:30
10:00											10:00
10:30	NEW 10:30-11:00 CS Live ビューティー SHISEI骨盤 REC		9:00-13:00 キッズ フリースタイル ダンス スクール	9:00-13:00 キッズスイム スクール			10:00-11:00 キッズ体育 スクール			10:00-11:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※別紙、 カレンダーを ご確認ください	10:30
11:00				11:00-13:00 全コース使用						9:00-13:00 キッズスイム スクール	11:00
11:30	11:20-12:00 シンプルエアロ +トレーニング 高橋 むつみ					11:20-12:00 CS Live ヨガ REC					11:30
12:00											12:00
12:30	12:15-12:55 CS Live ヨガ REC					12:20-12:50 フィットアタック BEAT 大森 友愛					12:30
13:00					12:50-13:20 フィンスイム フリーコース						13:00
13:30	13:20-14:00 ZUMBA 大竹 いく子			13:30-14:00 初級 クロール 大森 友愛		13:10-13:50 ヨガ 工藤 夏実		12:00-15:30 卓球 フリーコート		13:00-14:00 フィンスイム フリーコース	13:30
14:00		12:15-16:15 キッズ体育 スクール									14:00
14:30	14:15-15:15 キッズ体育 スクール		13:15-16:15 キッズ ダンス スクール	14:15-16:15 キッズスイム スクール		14:10-14:50 コンビネーション エアロ 守屋 亜希子	13:15-15:15 キッズ体育 スクール			14:00-14:40 スイム トレーニング 初級 伊藤 悠	14:30
15:00				15:15-16:15 成人スイム スクール 中級						14:50-15:20 アクアウォーク &トレーニング 伊藤 悠	15:00
15:30	15:30-16:00 シンプル ステップ30 笹田 陽子					15:10-15:50 有料セッション ZUMBA STEP 守屋 亜希子					15:30
16:00							15:45-16:45 有料セッション ヨガ 工藤 夏実				16:00
16:30	16:40-17:20 ヨガ 丸子 瞳					16:10-16:50 ZUMBA 守屋 亜希子	16:00-17:00 有料セッション ダンス 澤田 望咲				16:30
17:00			16:30-18:30 キッズ バレエ スクール								17:00
17:30		17:30-18:00 CS Live X-CORE ファイティング REC				17:10-17:40 リズムライド 朝日田 圭太					17:30
18:00		18:15-18:55 CS Live パワーライド REC		18:00-18:30 フィンスイム フリーコース							18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30	20:00 END					19:00 END					19:30
20:00	20:00 END										20:00

★おすすめレッスン★



●AIR CYCLE Fitness リズムライド/パワーライド

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。
気持ちよく汗をかくことができ、短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。

NEW

●モビリティストレッチ

身体を変化させる「モビリティ(可動性)ストレッチ」は、筋肉を伸ばしたり可動域を広げたりすることで、関節の柔軟性を高めてスポーツや日常生活における動きの幅を広げることができます。今回は股関節の柔軟性を高め、『前屈が出来る』ことを目標にストレッチします。

NEW

●ビューティープロジェクト SHISEI~骨盤~

「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」を目指す美容に特化したプログラム。ビューティープロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指したカラダづくりを提案します。