

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店（2024年7月～9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 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										
9:30										
10:00	10:00-10:40 健康太極拳 山口 記由	10:00-10:30 CSLive リズムライド	<アウトドア> 9:40-10:40 みんなで体操&ウォー ク クラブ正面玄関 集合解散 ※雨天中止			10:00-10:40 バレトン 小高 みき	10:00-10:30 CS Live やせる！ 脂肪燃焼ダンス			10:10-10:20 みんなで体操
10:30		REC						10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)	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 フィットアタック BEAT 田原 拓美	11:00-11:40 CS Live スムース& ヒーリング			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	11:00-11:30 CS Live フレイクサイズ		11:20-11:50 初級背泳ぎ 丸子 瞳	11:10-11:50 ベビー スクール
12:00	1週目 糖尿病予防改善ストレッチ 2週目 足底パランス改善 3週目 腰痛 4週目 膝痛									
12:30	12:15-12:55 ヨガ 工藤 夏実	NEW 12:45-13:05 CS Live マ/イカルフィットネス 田沼 良子	12:00-13:00 (初心者) 卓球 フリーコ 7月 クール 8月 平泳ぎ 9月 バッライ	12:10-12:50 中級スイム アラカルト 佐藤 千加		12:15-12:55 フィールヨガ 丸子 瞳			12:00-13:00 成人スイム スクール 中級	12:20-12:50 アクアサーキット 三浦 悦子
13:00		REC								
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 ニング 伊藤 悠		13:10-13:50 エアロ サーキット 伊東 千恵		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 三浦 悦子	
14:00			13:00-15:00 卓球 フリーコート							
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		13:50-14:20 初級クロール 佐藤 千加						
15:00				14:25-14:55 初級背泳ぎ 大森 友愛						
15:30						NEW 15:00-15:30 CS Live X-CORE ライティング REC				
16:00	15:30-17:30 キッズ 運動能力 開発 スクール									
16:30		15:30-18:30 キッズ体育 スクール								
17:00			16:10-18:10 キッズ ヒップホップ スクール							
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	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
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
18:30										
19:00										
19:30	19:20-19:50 シェイパング 清水 智幸	NEW 19:30-20:00 CS Live ビューティ SHISEI				19:35-20:05 フィンスイム フリーコース				
20:00		REC								
20:30	NEW 20:05-20:35 CS Live X-CORE ライティング REC	20:30-21:00 フィールヨガ 大森 友愛	20:20-21:00 有料セッション エアロビクス 佐藤 千加			19:30-20:10 シンプルエアロ 小田島 恵子	19:30-20:00 CS Live リズムライド			20:00-20:30 アクアダンス 大森 友愛
21:00						20:20-21:00 ZUMBA 守屋 亜希子	REC			
21:30	20:50-21:30 ZUMBA 神山 佳奈	21:10-21:50 CS Live パワーヨガ								
22:00		REC								
22:30						21:15-21:45 CS Live X-CORE トレーニング REC	21:10-21:40 CS Live やせる！ 脂肪燃焼ダンス REC			
※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7月～9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 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
9:00	9:30 OPEN					9:30 OPEN				
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
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 スムース& ヒーリング			10:10-10:40 アクアウォーク & ジョグ 菊池 久美子	10:00-10:30 ピラティス 眞砂 志保				10:10-10:40 アクアダンス 菊池 久美子
10:30		REC					10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)			
11:00	11:00-11:40 フィールヨガ 工藤 夏実	11:00-11:30 CS Live からだアクト	10:30-11:45 フラダンス スクール (有料)	11:00-12:00 成人スイム スクール 上級	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		11:20-11:50 スキングイェン 入門 菊池 久美子	11:10-11:50 ベビー スクール
11:30		REC								
12:00		シムスモ								
12:30	12:15-12:45 シンプルステップ フィットアタックBEAT 週替わり 宮崎 真博	12:20-12:50 動きタイム 菊池 久美子		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	12:15-12:55 シェイプバンプ 伊藤 悠	12:15-12:45 CS Live リズムCAMP		12:30-13:10 初級アカルト 三浦 悦子	7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ
13:00	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			13:05-13:50 アクアビクス 杉中 美穂	13:10-13:50 カラダ デトックス 工藤 夏実				13:20-13:50 アクアウォーク & ジョグ 佐藤 麻紀子
13:30							13:30-14:10 CS Live フィットアタック BEAT40 LIVE		13:20-14:20 成人スイム スクール 初級	
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		14:10-14:40 スキングイェン 田沼 良子	14:15-14:45 ステップjam 三浦 悦子				14:00-14:30 アクアビクス 東海林 友子
14:30							NEW 14:30~14:50 CS Live メダルフィットネス 横井 麻耶 REC			
15:00	15:10-15:50 コンビネーション ステップ 杉中 美穂									
15:30					15:00-17:05 水中運動教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※別紙、 カレンダーを ご確認ください					
16:00										
16:30										
17:00		15:30-18:30 キッズ体育 スクール								
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	
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	
18:30										
19:00										
19:30	19:30-20:00 フィットアタック BEAT 大森 友愛	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	19:30-20:00 CS Live やせる! 脂肪燃焼ダンス REC	19:30-20:10 フィール ヨガ 佐藤 麻紀子			20:00-20:30 アクアダンス 田原 拓美
20:00										
20:30	20:15-20:55 シェイプバンプ 田沼 良子	20:20-21:00 ヨガ 工藤 夏実				20:15-20:45 リズムライド 大坂 竜聖	20:20-20:50 CS Live リズムCAMP			
21:00		HOT					REC			
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 田原 拓美	21:10-21:50 CS Live パワーヨガ			
22:00		REC					REC			
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7月～9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 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
9:00	9:00 OPEN					9:00 OPEN				
9:30										
10:00	9:30-10:10 CS Live ヨガ REC	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				
10:30	10:30-11:00 CS Live ビューティー SHISEI NEW						10:00-11:00 キッズ体育 スクール	10:00-11:00 有料セッション カンファ講座 山口 記由		
11:00			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	11:00-13:00 全コース使用					9:00-13:00 キッズスイム スクール
11:30	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				
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				12:20-12:50 アクアウォーク &トレーニング 伊藤 悠
13:00										
13:30	13:20-14:00 ZUMBA 大竹 いく子				13:30-14:00 初級 フィンスイム 伊藤 悠	13:10-13:50 ヨガ 工藤 夏実				13:10-13:40 初級クロール 大森 友愛
14:00		12:15-16:15 キッズ体育 スクール								
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 コンピネーション 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
15:00				15:15-16:15 成人スイム スクール 中級						14:50-15:30 フィンスイム フリーコース
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				
16:00								15:45-16:45 有料セッション ヨガ 工藤 夏実		
16:30	16:40-17:20 ヨガ 丸子 瞳 HOT					16:10-16:50 ZUMBA 守屋 亜希子				
17:00								16:00-17:00 有料セッション ダンス 澤田 美咲		
17:30		17:30-18:00 CS Live X-CORE ファイティング REC	16:30-18:30 キッズ バレエ スクール			17:10-17:40 リズムライド 朝日田 圭太				
18:00				18:00-18:30 フィンスイム フリーコース						
18:30		18:15-18:55 CS Live パワーライド REC								
19:00										
19:30						19:00 END				
20:00	20:00 END									

★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

●X-CORE ライディング

「低衝撃・高強度」のX-COREシリーズにおけるインドアサイクリングのプログラムです。
キャッチーな音楽に合わせて楽しく漕ぐパートと、チューブを用いたトレーニングパートがあり、
「音楽を感じながら」「スタジオの一体感を味わいながら」脂肪燃焼を行います。

NEW

●アクアウォーク&トレーニング

シンプルな有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い、体カアップや
筋力アップを目指すプログラムです。自分のペースで行えます。