

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店（2025年4月～6月） 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	
9:00	9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:00
9:30											9:30
10:00	10:00-10:40 健康太極拳 山口	10:00-10:30 CS Live リズムライド				10:00-10:40 パレトン MIKI	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			10:20-10:30 みんなで体操		REC				10:30
11:00	11:10-11:50 ラテンファン 寺田	11:00~11:30 Cs Live からだ アクティブ			10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 佐藤(麻)	11:00-11:40 健康体操 CHIE	11:00-11:40 CS Live カラダ デトックス	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		11:00
11:30				11:00-12:00 成人スイム スクール 上級	11:20-11:50 フィンスイム フリーコース		LIVE		11:20-11:50 初級背泳ぎ 大森	11:10-11:50 ベビー スクール	11:30
12:00				12:10-12:50 中級スイム アラカルト 富樫							12:00
12:30	12:15-12:55 フィールヨガ 丸子	12:45~13:05 NEW CS Live メディカルフィットネス 田沼	12:00-13:00 (初心者) 卓球 フリーコート	4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ	12:00-14:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾	12:15-12:55 ヨガ 工藤	12:20-12:50 ポッチャ 菊池		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	12:30
13:00		REC			13:10-13:40 アクアウォーク&ト レーニング 伊藤						13:00
13:30	13:20-13:50 シェイパンプ30 田沼	13:20-13:50 カラダ デトックス 佐藤(麻)			※別紙、 カレンダーを ご確認ください	13:10-13:50 エアロ サーキット CHIE	13:30-14:10 CS Live パワーヨガ	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		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)							14:00
14:30	14:10-14:40 ボディメイク サーキット 田沼	14:10-14:40 CS Live リズムライド		14:25-14:55 初級背泳ぎ 佐藤(千)		14:05-14:45 ZUMBA かおりん	14:20-14:50 フィールピラティス 横井				14:30
15:00		REC					HOT				15:00
15:30						15:00-15:40 CS Live シェイパンプ40					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	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		17:00
17:30				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		17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30	19:25-19:55 シェイパンプ30 志和	19:20-19:50 NEW CS Live ビューティ SHISEIゆがみ			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	19:10-19:50 CS Live LatiLati				19:30
20:00		REC					LIVE				20:00
20:30	20:10-20:40 フィールヨガ 菊池	20:05-20:45 パワーライド40 佐々木				20:20-21:00 ZUMBA AKIKO	20:20-21:00 CS Live ヨガ				20:30
21:00	20:50-21:30 ZUMBA 神山	21:00-21:40 CS Live スムース&ヒーリング					REC				21:00
21:30		REC				21:15-21:45 CS Live X-CORE ライティング					21:30
22:00											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
	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 (2025年4月~6月) 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	
	9:30 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 むつみ	10:00-10:40 CS Live スムース& ヒーリング			10:10-10:40 アクアダンス 菊池	10:00-10:40 ZUMBA エージロー	10:00-10:30 ピラティス 眞砂	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	10:00
10:30		REC									10:30
11:00	11:00-11:40 フィールヨガ 工藤	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)		11:00-12:00 成人スイム スクール 上級	11:00-11:40 シンプル エアロ 眞砂	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 富樫	12:15-12:45 水泳入門 佐藤(麻)	12:10-12:40 CS Live リズムCAMP		12:10-12:40 スキндаイビング 入門 菊池	12:00	
12:30	12:15-12:45 シンプルエアロ フィットアタックBEAT 週替わり 宮崎	12:20-12:50 からだ元気 菊池				12:15-12:55 シェイプアップ 伊藤	REC NEW		12:45-13:15 初級アラカト 菊池	12:30	
13:00							12:50~13:20 Fit Fun 横井			13:00	
13:30	13:00-13:40 健康太極拳 山口	13:10-13:50 ワークアウト ヨガ 佐藤(麻)			13:05-13:50 アクアピクス 杉中	13:10-13:50 カラダ デトックス 工藤			13:20-13:50 成人スイム スクール 初級	13:30	
14:00	14:10-14:50 コンベネーション エアロ ZUMBA 週替わり AKIKO	14:15-14:45 ファンクショナル トレーニング 杉中	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	14:15-14:45 CS Live エアロサーキット	LIVE NEW		14:00-14:45 聖和幼稚園 水泳指導	14:00	
14:30						REC	14:30~14:50 CS Live メディカルフィットネス 横井	【心臓アンチエイジング】	14:00-14:30 アクアピクス 東海林	14:30	
15:00	15:10-15:50 コンベネーション ステップ 杉中				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				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					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	19:25-20:05 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 AKIKO					19:30-20:10 フィール ヨガ 佐藤(麻)			19:30	
20:00	REC				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	HOT		20:00-20:30 アクアダンス 大森	20:00	
20:30	20:15-20:55 シェイプアップ 田沼	20:20-21:00 ヨガ 工藤				LIVE	20:20-20:50 CS Live リズムCAMP			20:30	
21:00							REC			21:00	
21:30	21:10-21:50 リズムライド 大坂	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		21:10-21:50 CS Live パワーヨガ		21:30	
22:00		REC					REC			22:00	
22:30										22:30	
	22:30 END					22:30 END					

	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	
	9:00 OPEN					9:00 OPEN					
9:00											9:00
9:30											9:30
10:00		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					10:00
10:30	<b>NEW</b> 10:30-11:00 CS Live ビューティー SHISEIゆがみ <b>REC</b>		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 むつみ					11:20-12:00 CS Live ヨガ <b>REC</b>					11:30
12:00											12:00
12:30	12:15-12:55 CS Live ヨガ <b>REC</b>					12:20-12:50 フィットアタック BEAT 伊藤					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 OTAKE			13:30-14:00 初級 クロール 大森		13:10-13:50 ヨガ 工藤		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								14:00-14:40 スイム トレーニング 初級 伊藤	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 AKIKO					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	15:00
15:30	15:30-16:00 シンプル ステップ30 笹田					15:10-15:50 有料セッション ZUMBA STEP AKIKO					15:30
16:00											16:00
16:30	16:40-17:20 ヨガ 丸子					16:10-16:50 有料セッション ZUMBA AKIKO		16:00-17:00 有料セッション ダンス 澤田 望咲			16:30
17:00											17:00
17:30			16:30-18:30 キッズ バレエ スクール			17:10-17:40 シェイパンプ 志和					17:30
18:00	17:40~19:10 ピククルボール (有料)	17:30-18:00 CS Live X-CORE ファイティング <b>REC</b>		18:00-18:30 フィンスイム フリーコース							18:00
18:30		18:15-18:55 CS Live パワーライド <b>REC</b>									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**

●メディカルシリーズ

有酸素運動と筋カトレーニングをバランスよく行い、  
心臓のアンチエイジングを目指すプログラムです。

**NEW**

●ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~

そして「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」  
という想いをかなえることがひとつ先の健康と考えます。  
ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。