

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店 4月～ 特別レッスンスケジュール



	月					火					木					
	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	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	9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:00
9:30											9:40-9:50 みんなで体操				9:50-10:00 みんなで体操	
10:00	10:00-10:40 健康太極拳 山口 記由	10:00-10:15 OSLive かんたん体 操	<アウトドア> 9:30-10:30 みんなで体操 &ウオーク 広瀬川河川敷 ※雨天中止		10:20-10:30 みんなで体操	10:00-10:40 健康体操 伊東 千恵	NEW 10:00-10:40 CS Live フラエクササイズ	10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)	10:10-10:20 みんなで体操	10:00-10:30 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 アクアウォーク &ジョグ 菊池 久美子	
10:30			10:30-11:30 肩こり腰痛 膝痛予防改善 スクール (有料) 武藤 美雪		10:40-11:10 アクアダンス 清水 智幸		REC 11:00-11:30 シンプル ステップ 笹田 陽子		10:35-11:15 初級スイム トレーニング 丸子 瞳		REC 11:00-11:30 CS Live 肌ケア30					
11:00	11:10-11:40 フィットアタック BEAT 田原 拓美	11:00-11:40 CS Live スムーズ& ヒーリング		11:00-12:00 成人スイム スクール 上級	11:20-11:50 スキndaイビング 入門 菊池 久美子		REC 11:00-11:40 CS Live ピラティスplus		11:20-11:50 初級平泳ぎ 丸子 瞳	11:10-11:50 ベビー スクール	11:00-11:40 シェイパング40 清水 智幸	REC 11:00-11:30 CS Live 肌ケア30		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	
12:00	12:15-12:55 ヨガ 工藤 夏実	12:15-12:55 CS Live シンプルエアロ40	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 佐藤 千加	4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ	12:15-12:55 フィールヨガ 丸子 瞳	12:15-12:45 ポッチャ 皆川 大我	12:00-13:00 成人スイム スクール 中級	12:20-12:50 アクアピクス 三浦 悦子	12:15-12:45 シンプル ステップ 宮崎 貴博	12:15-12:45 動きタイム 田沼 良子		12:10-12:50 スイム トレーニング 中級 田原 拓美	12:15-12:45 水泳入門 佐藤 麻紀子		
13:00	13:15-13:55 ラテンファン 寺田 美穂	13:20-13:50 La フットキュア 佐藤 麻紀子		13:10-13:40 アクアウォーク &ジョグ 丸子 瞳	13:00-14:00 水中運動教室 (有料) 菅原流水 健康塾	13:15-13:55 エアロ サーキット 伊東 千恵	13:30-14:10 CS Live パワーヨガ	13:10-14:00 スイム トレーニング 上級 三浦 悦子		13:00-13:40 健康太極拳 山口 記由	13:10-13:40 ワークアウト ヨガ 佐藤 麻紀子	HOT		13:05-13:50 アクア サーキット 杉中 美穂		
14:00	14:15-14:45 ボディメイク サーキット 田沼 良子	14:10-14:50 CS Live フラエクササイズ	13:00-15:00 卓球 フリーコート	13:50-14:20 初級クロール 菅原 悠		14:05-14:45 ラテンファン 寺田 美穂	LIVE 14:20-15:00 CS Live Laフットキュア		14:10-14:40 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ndaイビング 田沼 良子		
15:00	15:00-15:40 ヨガ 小野寺 ゆきの					15:00-15:40 ZUMBA 佐藤 かおり	REC			15:10-15:50 コンビネーション ステップ 杉中 美穂						
16:00														15:00-17:05 水中運動教室 (有料) 菅原流水 健康塾		
17:00	15:30-18:30 キッズ体育 スクール		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		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	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		16:30-17:30 有料セッション カンファ講座 山口 記由	15:30-20:00 キッズスイム スクール		
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					17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用		
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:40-20:10 パワーパング 田沼 良子	19:30-20:10 CS Live Laフットキュア	19:30-20:10 有料セッション エアロピクス 佐藤 かおり		19:35-20:05 フィンスイム フリーコース	19:30-20:00 シンプルエア ロ 小田島 恵子	19:30-20:10 CS Live スムーズ& ヒーリング		20:00-20:30 アクアダンス 菊池 久美子	19:40-20:10 フィットアタック BEAT 駒井 快史	NEW 19:30-20:00 CS Live だれでも HIP HOP	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							REC				REC					
20:30		20:20-21:00 CS Live ヨガ	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 ZUMBA 守屋 亜希子	HOT			20:30-21:00 シェイパング30 高橋 竜佑	20:20-21:00 ヨガ 齋藤 園子	HOT				
21:00	20:50-21:30 ZUMBA 神山 佳奈															
21:30	※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															
22:00	22:00 END					22:00 END					22:00 END					22:00

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店 4月～ 特別レッスンスケジュール



	金					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	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	9:30 OPEN														
9:30	9:40-9:50 みんなで体操				09:50-10:00 みんなで体操	10:00 OPEN					10:00 OPEN				
10:00	10:00-10:40 ZUMBA 石井 映治郎	10:00-10:30 ピラティス 真砂 志保			10:10-10:40 アクアダンス 菅原 悠	10:20-11:00 バレトン 結城 みき					9:00-11:00 キッズ 運動能力 開発 スクール		10:00-11:00 有料セッション カンパニー講座 山口 記由		
10:30			10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)					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					9:00-13:00 キッズスイム スクール	
11:00	11:00-11:40 シンプル エアロ 真砂 志保	11:05-11:45 CS Live ヨガ			11:10-11:50 ベビー スクール	11:20-12:00 シンプルエアロ +トレーニング 高橋 むつみ									
11:30		REC HOT					11:10-11:50 CS Live パワーヨガ					11:20-11:50 ピラティスplus 山口 記由			
12:00															
12:30	12:15-12:55 シェイプパンプ 40 田沼 良子	12:15-12:45 CS Live リズムCAMP		12:30-13:10 初級アアカルト 三浦 悦子	4月 ハタフライ 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ						12:20-12:50 ファイトアタック BEAT 田原 拓美			12:30-13:00 アクアウォーク 山口 記由	
13:00	13:10-13:50 La フットキュア 工藤 夏実					13:20-13:50 アクアウォーク & ジョグ 佐藤麻紀子	13:20-14:00 ZUMBA 大竹 いく子								13:10-13:40 初級背泳ぎ 皆川 大我
13:30		13:30-14:00 CS Live ファイティングコア /DOJO	13:00-14:15 フラダンス スクール (有料)	13:20-14:20 成人スイム スクール 初級				13:30-14:00 初級 フィンスイム 佐藤 千加			13:10-13:50 ヨガ 工藤 夏実				
14:00	14:05-14:35 ステップjam 三浦 悦子				14:00-14:30 アクアビクス 東海林 友子		12:15-16:15 キッズ体育 スクール					13:15-15:15 キッズ体育 スクール	12:00-17:00 卓球 フリーコート	14:00-14:40 スイム トレーニング 初級 一條 巴瑠	
14:30		14:10-14:50 CS Live 健康太極拳				14:15-15:10 キッズ体育 スクール		13:15-16:15 キッズ ダンス スクール			14:30-15:10 コンビネーション エアロ 守屋 亜希子				
15:00	15:00-15:40 ヨガ 須藤 由紀				14:40-15:10 初級クロール 皆川 大我			14:15-16:15 キッズスイム スクール	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									
16:00															
16:30											15:50-16:30 ZUMBA 守屋 亜希子	16:00-16:40 CS Live Laフットキュア			
17:00		15:30-18:30 キッズ体育 スクール				16:40-17:20 ヨガ 丸子 瞳									
17:30	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					16:30-18:30 キッズ バレエ スクール			17:00-17:40 シェイプパンプ40 菅原 悠				
18:00			17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用				17:30-18:10 CS Live ファイトアタック PRO		18:00-18:30 フィンスイム フリーコース						
18:30						18:25-19:05 シェイプパンプ40 駒井 快吏									
19:00	19:00-19:30 有料セッション オリジナルステップ 佐々木 知美														
19:30		19:30-20:10 フィールヨガ 佐藤 麻紀子													
20:00	19:40-20:20 オリジナル エアロ 佐々木 知美				20:00-20:30 アクアダンス 菅野 柊也	20:00 END					19:00 END				
20:30		20:20-20:50 CS Live リズムCAMP				※ サンライズスタジオ40名、ムーンスタジオ25名限定。(開始30分前～予約制) スタジオの扉を開き、換気を行いながら実施させていただきます。 スタッフもマスク着用にて実施させていただきます。 ※ 期間中の営業時間に変更となります。 平日9:30-22:00 土10:00-20:00 日・祝10:00-19:00									
21:00	21:00-21:30 ファイトアタック BEAT 菅野 柊也														
21:30															
22:00	22:00 END														