## セントラルフィットネスクラブ24 仙台店 レッスンスケジュール 【2025年4月~次回改訂まで】 月 火 水 金 木 スタジオ HOT& スカッシュ HOT& パイクスタジオ スカッシュ スタジオ HOT& スカッシュ プール スタジオ HOT& スカッシュ プール スタジオ HOT& スカッシュ HOT& スカッシュ スタジオ プール プール スタジオ プール プール 9:00 OPEN 9:00 OPEN【※プール利用は10:00~】 第1・5クロール 9:10~10:10 8:00~10:00 キッズ体育 スクール (幼児・児童) (有料) 09:15~09:55 ヨガ 9:15~9:55 健康太福拳 1:10~10:1 ファエクササ・ スクール 普原 8:00~10:00 キッズ体育 スクール (幼児・児童) 8:00~10:00 キッズスイミング 8:00~10:00 キッズスイミング 第3平泳ぎ 9:30~10:00 初級選替わり 宮原 🍟 :30~10:00 第4 バタフライ スクール (幼児・児童) スクール (幼児・児童) レーティーフ ロシェクト IISEI CS LIVE (有料) 定員50名 定員20名 定員20名 定員50名 定員50名 10:00~13:00 動きを取り入れ 10:00お腹シェイ: 10-10~10-30 10:00~11:00 キッズスイミンク 10:00~11:00 キッズスイミン・ 10:00~11:0 10:10ストレッチ がディカル メディカル フィットネス CS LIVE を良く見せるプロク 10-15~10-4 10-15~10-45 10-10-11-10 0:15~10:55 ): 15ヒップ・リフティン スクール (児童) (有料) スクール (児童) (有料) ラテンダンス アンドレア ラムです。 スクール 10:15~10:55 0:20~11:00 /ンプルエアロ アクアダンス 宮原 Fit Fun 成田 【心臓アンチ ンピネーショ シンプルエアロ 4泳法40m以上 スクール 【上級】高橋 定員20名 エイジング】 10:35ファンクナル 10:30~11:10 コンピネーション 10:30~11:10 シンプルエアロ とも 🔰 続けて泳げる方対象 ※3コース使り 定員20名 定員50名 定員50名 定員50名 定員20名 定員50名 **アンチエイジン** マントレーニ 宮原 11:00~11:4 を目指すクラス 定員50名 Point (有料) 定員50名 アロサーキッ 1:15お腹シェイン ·10~11·50 1:10~11:50 フィールヨガ 早津 単億片付時間含 1 - 10 ~ 11 - 50 1 - 10 ~ 11 - 50 杉中 ZUMBA アンドレア ムトレーニ 宮原 コガ CS Live 1:20~12:20 11:30~12:0 11:20~12:00 ファイトアタック スクール 【初級】宮原 【中級】早津 ※2コース使用 (有料) 1:30サーキッ 第1・5クロール 11:30~12:10 ベビースイミング スクール(有料) ※2コース使用 成田 11 - 25~12 - 1 杉中 定員50名 第2 背泳ぎ クアサーキ: 新山 Point (有料) 町屋 4泳法20m スクール 【初級】鈴木 【中級】高橋 ※2コース使用 (有料) 定員50名 : 45ヒップリフティング BEAT 太田 第3平泳ぎ 定員20名 定員20名 定員50名 定員50名 定員20名 泳げる方対象 E4 バタフライ 12:00~12:30 ファンクショナル コンディショニング むつみ 🎳 定員50名 定員50名 12:00~13:00 12:15~12:45 プライベートスクール 2 - 10 ~ 12 - 50 スクール片付 12:00~14:00 2 - 10 ~ 12 - 50 2:15~12:5 初級水泳選替わり 定員50名 12:15~12:5 初級スキン アンドレア AKIKO スカッシュ スクール Point (有料) 定員50名 12:20~13:05 アクアピクス リング CS Live シェイプパンプ 菅原 佐々木(匠) 鈴木 定員25名 12:40~13:10 アクアダンス 12:40~13:20 定員50名 定員20名 定員15名 ムース&ヒ リング CS Live 一ノ渡 定員25名 13:00~14:00 13:00~14:0 13:00~14:00 13:00~14:0 3:05~13:4 ファイトアタック 真砂 13:15~13:45 プライベートスクール 【仙台リピング主催】 水中歩行教室 高橋 13:10~14:10 定員20名 13:15~13:4 13:10~14:10 水中歩行教室 高橋 ※2コース使用 (有料) 中級月替わり 定員50名 定員25名 キッズ 運動能力開発 キッズ 運動能力開発 成田 13:30~14:00 シンプルステップ 早津 ※2コース使用 (有料) ※2コース使用 ※2コース使用 13:30~14:10 Point (有料) (有料) ヘソール (幼児) (有料) 定員20名 (児童) (有料) CS LIVE アンドレア 定員15名 4:00~14:4 4月平泳ぎ スカッシュスケール Point (有料) 定員20名 Point (有料) 町屋 定員20名 14:10~14:4 アクアダンス 14:10~14:40 アクアダンス 定員20名 4:10~15:1 成人スイム 5月バタフライ レッスン アンドレア 6月クロール 菅原 買田 14:30~15:00 14:20~15:20 キッズ パレエ スクール (有料) スクール 【初級】佐々木 14:30サーキット 第1・3・5 定員20名 【中級】鈴木 ベリーダンス 梅田 14:50お腹シェイプ 第2・4 15:00~15: ラテンダンス 15:00~15:30 プライベートスクール 館 5:00~15:30 キッズダンス スクール準備 キッズ体育 スクール準備 定員25名 Point (有料) 町屋 キッズスイミンク スクール準備 キッズスイミング スクール準備 キッズスイミング スクール準備 宮原 定員15名 15:30~16:0 プライベートスクー (有異) 管原 15:30~16:30 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング ZUMBA アンドレア 15:30~16:30 キッズダンス スクール (幼児) (有料) 15:30~16:30 キッズ体育 スクール (幼児) (有料) 15:30~16:30 キッズスイミング |5:30〜16:30 |キッズ体育 | スクール |(幼児) |(有料) 15:30~16:30 Point (有點) キッズ体育 スクール (幼児) (有料) キッズ体育 スクール (幼児) (有料) スクール (幼児) (有料) スクール (幼児) (有料) ※1コース使用 15:50~16:30 コンピネーション スクール (幼児) (有料) 18:00~18: プライベートスク (有勢) 管原 定員50名 16:00ファンクショナル イベートスク Point (有料) 岡田 16:15筋膜ほぐし ※1コース体 6:20~17:00 定員50名 16:30~17:00 プライベートスクール Point (有料) 16:30~17:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズダンス 6:30~17:30 Point (有勢) Point (有點) 町屋 PRO 梅田 キッズ体育 スクール (児童) (有料) キッズ体育 スクール (児童) (有料) キッズ体育 スクール (児童) (有料) キッズ体音 スクール (児童) (有料) スクール (児童) (有料) マッスァン スクール (児童) (有料) マッヘド・ スクール (児童) (有料) 17:00~17: /ライベートスク Point (有料) 17:00~17:30 プライベートスクール Point (有数) 町番 CSLIVE 定員50名 7ライベートスクー Point (有数) 事田 17:30~18:0 定員20名 17:15 筋膜ほぐし ※2コース使用 ※2コース使用 17:30~18:0 プライベートスクー 7:20~18:00 キッズ体育 スクール片付 キッズ体育 スクール片付 ZUMBA AKIKO キッズ体育 キッズダンス スクール片付 キッズ体育 スクール片付 17:30~18:30 キッズスイミンク 17:30~18:30 Fッズスイミンク 17:30~18:30 キッズスイミング 17:30~18:30 キッズスイミング 7:40~18:10 リズムCAMP CS LIVE CS LIVE 18:00~18:30 プライベートファ ヘノ ル (児童) (有料) ※2コース使用 ヘノ / / (児童) (有料) (児童) (有料) (児童) (有料) 定員50名 8.00~18.30 スカッシュスクール Point Point (有料) 町屋 定員20名 定員15名 18:10~18:40 ※2コース使 (2コース使用 ※2コース使り 18:15お腹シェイプ (有料) TRAINING CS LIVE キッズスイミング スクール片付 キッズスイミング スクール片付 キッズスイミング スクール片付 キッズスイミング スクール片付 18:30~19:00 リズムCAMP 杉中 18:30~19:10 定員50名 8:40~19:10 宮原 🖂 イスセッショ: 開始予定) 真砂 むつみ 8:45~19:2 18:45スポーツ施設利用終了 19:00 CLOSE 18:50~19:5 定員50名 8:55~19:35 フィールヨガ 早津 19:00~20:00 成人スイム 19:00~20:00 スカッシュスケール Point ヨガ Akane 定員50名 定員20名 19:10お腹シェイ 19:10~19:40 19:10~20:1 リズムライド (有型) スクール 佐々木(匠) 定員20名 【仙台リピング主催】 K-POPダンス Yukino (有料) 成田 🞽 -4月バタフライ 9:20~20:0 19:25~20:05 19:30~20:10 杉中 定員50名 杉中 (有料) 5月クロール 61コース使 定員15名 19:40~20:10 (有料) 6月背泳ぎ AKIKO 菅原 BEAT 菅原 9:50~20:30 エアロ ZUMBA 梅田 19:45スポーツ施設利用終了 20:00 CLOSE 定員50名 定員15名 X-CORE FIGHTING 20:05~20:3 定員50名 Point (有點) サーキット 杉中 スカッシュスクール Point 定員19名 Point (有异) 要田 20:10~20:40 ※スケジュールの他に予約制の【はじめてサポート】を設けております。 20:10~20:50 ファイトアタック 初級水泳 菅原 20:20ヒップ リフティング イベートスクー Point (有数) 彩中 ):45~21:4 20:20~21:00 CS Live 定員20名 【はじめてサポート】ではマシン使用法等をご案内いたします。希望日を添え、フロントにてご予約ください。 定員50名 20:30~21:00 アクアダンス ーノ波 (有製) 20:35サーキット PRO 宮崎 エアロ アクアダンス 梅田 Point (有料) 間田 20:40お腹シェイ: ※前回からの変更は \_\_\_\_ 部分となります。 鈴木 町屋 20:45~21:15 初級水泳 梅田 20:45~21:1 カッシュスクー Point (有料) アンドレア 佐々木(海) 21:00 定員50名 定員15名 アクアピクス 杉中 :スイム系レッスン【初級:10m程度泳げることを目標にするクラス】【中級:20m程度泳げることを目標にするクラス】 定員50名 定員50名 定員15名 Point (有聲) 町屋 Point (有製) 園田 ※スタジオレッスンのご予約は、各レッスン1週間前の朝8時よりWEBにてご予約いただけます。 21:00~22:15 ファイトアタック 21:15~21:45 リズムライド CSLIVE ※トレーニングエリアのご利用は閉館15分前までとなります。 21:30~22:00 プライベートスクール Point (有別) 町屋 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ セッション IMPACT 宮崎 (有料) 佐々木(海) スカッシュスケール Point (有料) 定員15名 6月バタフライ 定員15名 22:00~22:30 プライベートスクール 2025.03.22 改訂 22:15スポーツ施設利用終了時間 22:30 CLOSE