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8月～次回改訂まで】

月

9:00 OPEN

スタジオ
- 09:15～09:55 ヨガ CS LIVE（REC）（定員50名）
- 10:10～10:50 ラテンダンス アンドレア（定員50名）
- 11:00～11:40 エアロサーキット 杉中（定員50名）
- 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）
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- 18:30～19:10 シンプルエアロ むつみ（定員50名）
- 19:20～20:00 ZUMBA AKIKO（定員50名）
- 20:10～20:50 ファイトアタック PRO 宮崎（定員50名）
- 21:00～22:15 ファイトアタックセッション IMPACT 宮崎（有料）

HOT&バイクスタジオ
- 9:30～10:00 ビューティーブロジェクト ウエストライン CS LIVE（REC）（定員20名）
- 10:15～10:45 Fit Fun 成田（定員20名）
- 12:40～13:20 スムース＆ヒーリング CS Live（REC）（定員20名）
- キッズダンス スクール準備
- 15:30～16:30 キッズダンス スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズダンス スクール（児童）（有料）
- キッズダンス スクール片付
- 18:40～19:10 ピラティスセッション 眞砂
- 19:25～20:05 パワーライド 菅原（定員15名）
- 20:20ヒップリフティング
- 20:35サーキット

スカッシュ
- 12:00～13:15 卓球フリーコート 準備片付け時間含
- 13:30～14:00 プライベートレッスン（有料） 一関
- 16:30～17:00 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 17:00～17:30 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 17:30～18:00 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 18:00～19:00 スカッシュスクール Point（有料） 杉中
- 19:00～20:00 スカッシュスクール Point（有料） 杉中
- 20:00～20:30 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 20:30～21:00 プライベートスクール Point（有料） 菅田

プール
- セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングでボディラインを整える為のプログラムです。
- 10:00～11:00 成人スイムスクール【上級】宮原 ※1コース使用（有料）
- 11:10～12:10 成人スイムスクール【初級】宮原【中級】早津 ※2コース使用（有料）
- 12:20～13:05 アクアビクス 杉中
- 13:15～13:45 中級水泳 宮原
- 8月平泳ぎ 9月バタフライ
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 19:10～20:40 アクアダンス 梅田
- 20:45～21:15 初級水泳 梅田
- 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ

火

スタジオ
- 09:30～10:00 モビリティストレッチ 成田
- 10:20～11:00 シンプルエアロ Low 杉中（定員50名）
- 11:15～11:45 ファンクショナルトレーニング 杉中（定員50名）
- 12:00～12:40 ピラティス 眞砂（定員50名）
- 12:50～13:30 ZUMBA GOLD AKIKO（定員50名）
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- 18:30～19:00 リズムCAMP CS LIVE（REC）（定員50名）
- 19:10お腹シェイプ
- 19:30～20:10 ファイトアタック BEAT 菅原（定員50名）
- 20:25～21:05 ZUMBA アンドレア（定員50名）

HOT&バイクスタジオ
- 12:25～12:55 やせる！脂肪燃焼ダンス 波部（定員20名）
- 13:35～14:15 ベリーダンス アンドレア（定員20名）
- 19:10～20:10【仙台リビング主催】K-POPダンス Yukino（有料）
- 20:25～20:55 シェイプパンプ 波部（定員15名）
- 21:15～21:45 リズムライド 佐々木(匠)（定員15名）

スカッシュ
- 13:30～14:00 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 14:00～15:00 スカッシュスクール Point（有料） 岡田
- 15:00～15:30 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 15:30～16:00 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 16:00～16:30 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 16:30～17:00 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 17:00～17:30 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 17:30～18:00 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 20:00～20:30 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 20:30～21:00 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 21:00～21:30 プライベートスクール Point（有料） 岡田
- 21:30～22:30 スカッシュスクール Point（有料） 岡田

プール
- 10:15～10:45 アクアダンス 鈴木
- 10:50～11:20 中級スイムトレーニング 鈴木
- 11:25～12:10 アクアサーキット 新山
- 12:15～12:55 初級スキンダイビング 伊藤
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 ※2コース使用（有料）
- 14:10～15:10 成人スイムスクール【初級】佐々木【中級】鈴木 ※2コース使用（有料）
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 20:30～21:00 アクアダンス 一ノ渡
- 21:10～21:40 フィンフリーコース
- フィン・マスク・シュノーケルを付けてご利用いただけます

水

スタジオ
- 9:30～10:00 健康体操 むつみ（定員50名）
- 10:15～10:55 コンビネーションエアロ 杉中（定員50名）
- 11:10～11:50 ZUMBA アンドレア（定員50名）
- 12:00～12:30 ファンクショナルトレーニング 塩野（定員50名）
- 12:40～13:20 シェイプパンプ 塩野（定員25名）
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- 18:55～19:35 ヨガ Akane（定員50名）
- 19:50～20:30 エアロサーキット 杉中（定員50名）
- 20:40お腹シェイプ

HOT&バイクスタジオ
- 10:10～10:30 メディカルフィットネス CS LIVE（REC）（定員20名）
- 11:10～11:50 ヨガ CS Live（REC）（定員20名）
- 13:30～14:10 ヨガ CS LIVE（REC）（定員20名）
- 19:10～19:40 リズムライド 成田（定員15名）
- 20:00～20:30 X－CORE FIGHTING CS Live（LIVE）（定員20名）
- 21:00～21:40 パワーライド CSLIVE（REC）（定員15名）

スカッシュ
- 12:00～14:00 スカッシュスクール Point（有料） 岡田
- 14:00～14:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 14:30～15:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 15:00～15:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 15:30～16:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 16:30～17:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 17:00～17:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 17:30～18:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 18:00～18:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 20:00～21:00 スカッシュスクール Point（有料） 町屋
- 21:00～21:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 21:30～22:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 22:00～22:30 プライベートスクール

プール
- 第１・５クロール 第２背泳ぎ 第３平泳ぎ 第４バタフライ
- 9:30～10:00 初級遅れ取り 宮原
- 【肩こり予防・改善】ストレッチや軽体操と筋力トレーニングをバランスよく行うことで、肩周りの柔軟性の向上や筋力強化、血流改善によって肩こりの予防改善を行うプログラムです。
- 10:30～11:00 アクアスプラッシュ 宮原
- 11:10～11:40 スイムトレーニング 宮原
- 4泳法20m 泳げる方対象
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 ※2コース使用（有料）
- 14:10～14:40 アクアダンス 成田
- 14:45～15:15 水泳入門 成田
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 8月バタフライ 9月クロール
- 20:05～20:35 初級水泳 菅原
- 20:45～21:15 アクアビクス 杉中

木

スタジオ
- 10:15～10:55 シンプルエアロ 眞砂（定員50名）
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ 野間（定員50名）
- 12:05～12:45 ZUMBA アンドレア（定員50名）
- キッズ体育スクール準備
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール（幼児）（有料）
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール（児童）（有料）
- キッズ体育スクール片付
- 18:10～18:40 やせる！脂肪燃焼ダンス CS LIVE（REC）（定員50名）
- 19:00～20:00【仙台リビング主催】ボクシングエクササイズ 杉中（有料）
- 20:20～21:00 コンビネーションエアロ 野間（定員50名）

HOT&バイクスタジオ
- 9:15～9:55 健康太極拳 CS LIVE（REC）（定員20名）
- 10:00お腹シェイプ
- 0:15ヒップリフティング
- 10:35ファンクナル
- 11:10～11:50 フィールヨガ 早津（定員20名）
- 12:20～13:00 スムース＆ヒーリング CS Live（REC）（定員20名）
- 13:30～14:10 ヨガ CS LIVE（LIVE）（定員20名）
- 18:45～19:25 フィールヨガ 早津（定員20名）
- 19:40～20:10 ZUMBA 梅田（定員19名）
- 20:30～21:10 パワーライド 佐々木(海)（定員15名）

スカッシュ
- 10:00～13:00 卓球フリーコート 準備片付時間含
- 15:30～16:00 プライベートスクール（有料） 菅原
- 16:00～16:30 プライベートスクール（有料） 菅原
- 20:15～20:45 プライベートスクール（有料） 杉田
- 20:45～21:45 スカッシュスクール Point（有料） 杉中

プール
- 9:10～10:10 アクアエクササイズスクール 菅原 ※1コース使用（有料）
- 10:10～11:10 成人スイムスクール【上級】高橋 ※1コース使用（有料）
- 11:20～12:20 成人スイムスクール【初級】鈴木【中級】高橋 ※2コース使用（有料）
- 13:00～14:00【仙台リビング主催】水中歩行教室 高橋 ※2コース使用（有料）
- 14:10～14:40 アクアダンス 菅原
- キッズスイミングスクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）（有料）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※2コース使用
- キッズスイミングスクール片付
- 19:00～20:00 成人スイムスクール 佐々木(匠) ※1コース使用（有料）
- 20:30～21:00 アクアダンス 梅田

金

休館日

土

9:00 OPEN【※プール利用は10:00～】

スタジオ
- 8:00～10:00 キッズ体育スクール（幼児・児童）（有料）
- 10:30～11:10 シンプルエアロ 新山（定員50名）
- 11:20～12:00 フィールヨガ 成田（定員50名）
- 12:15～12:55 シェイプパンプ 菅原（定員25名）
- 13:10～14:10 キッズ運動能力開発スクール（幼児）（有料）
- 14:20～15:20 キッズバレエスクール（有料）
- 15:50～16:30 コンビネーションエアロ 杉中（定員50名）
- 16:40～17:10 FAT BARN EXTREME セッション 守屋
- 17:20～18:00 ZUMBA AKIKO（定員50名）
- 18:15～19:45 成人バレエ（上級）（有料）

HOT&バイクスタジオ
- 10:10ストレッチ
- 10:30～11:00 学び・動きタイム とも（定員20名）
- 11:15お腹シェイプ
- 11:30サーキット
- 1:45ヒップリフティング
- 13:05～13:45 ファイトアタック BEAT 成田（定員20名）
- 14:00～14:40 週替わりレッスン アンドレア（定員20名）
- 15:00～15:30 リズムライド 宮原（定員15名）
- 16:00ファンクショナル
- 16:15筋膜ほぐし
- 16:35～17:15 ヨガ CSLIVE（REC）（定員20名）
- 17:40～18:10 リズムCAMP CS LIVE（REC）（定員20名）
- 18:20お腹シェイプ
- 18:50～19:50【仙台リビング主催】パワーチャージヨガ 半沢（有料）

スカッシュ
- 10:00～11:00 プライベートスクール Point（有料） 杉中
- 11:15～12:00 アクアサーキット 杉中
- 第１・５クロール 第２背泳ぎ 第３平泳ぎ 第４バタフライ
- 12:15～12:45 プライベートスクール Point（有料） 杉中
- 12:45～13:15 プライベートスクール Point（有料） 杉中
- 13:15～13:45 プライベートスクール Point（有料） 杉中
- 13:45～14:15 プライベートスクール Point（有料） 杉中
- 第１・３・５ ベリーダンス 第２・４ ラテンダンス

プール
- 8:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）（有料）
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※3コース使用
- 12:10～12:50 初級水泳 週替わり 鈴木
- 13:00～14:00 水中ウォーキングスクール 早津 ※2コース使用（有料）
- 18:30～19:00 アクアダンス 宮原

日

9:00 OPEN【※プール利用は10:00～】

スタジオ
- 8:00～10:00 キッズ体育スクール（幼児・児童）（有料）
- 10:30～11:10 コンビネーションエアロ むつみ（定員50名）
- 11:20～12:00 ファイトアタック BEAT 太田（定員50名）
- 13:10～14:10 キッズ運動能力開発スクール（児童）（有料）
- 14:25～15:05 シェイプパンプ 梅田（定員25名）
- 15:20～16:00 ZUMBA アンドレア（定員50名）
- 16:20～17:00 ファイトアタック PRO 梅田（定員50名）
- 17:15 筋膜ほぐし

HOT&バイクスタジオ
- 12:10～12:50 パワーライド 佐々木(匠)（定員15名）
- 13:30～14:00 シンプルステップ 早津（定員15名）
- 14:30サーキット
- 14:50お腹シェイプ
- 16:05背中シェイプ
- 17:30～18:10 パワーライド CS LIVE（REC）（定員15名）

スカッシュ
- 11:00～11:30 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 11:30～12:00 プライベートスクール Point（有料） 町屋
- 12:00～13:00 スカッシュスクール Point（有料） 町屋
- 13:00～14:00 スカッシュスクール Point（有料） 町屋
- 14:15～14:45 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 17:15～17:45 プライベートスクール Point（有料） 菅田
- 18:00～18:30 プライベートスクール Point（有料） 菅田

プール
- 8:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）（有料）
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（児童）（有料）※3コース使用
- 11:30～12:10 ベビースイミングスクール（有料）※2コース使用
- スクール片付
- 12:40～13:10 アクアダンス 一ノ渡
- 18:45スポーツ施設利用終了 19:00 CLOSE

22:15スポーツ施設利用終了時間　　22:30 CLOSE

19:45スポーツ施設利用終了 20:00 CLOSE

※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。

【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。

※前回からの変更は　　部分となります。

※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】

※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。

※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。

2025.07.20　改訂