

【レッスンスケジュール / 2026年10-12月】

セントラルフィットネスクラブ24
秋田広面店 TEL.018-835-2131

月			火			水			木			金			土			日						
OPEN 10:00																		OPEN 9:00						
スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	休館日	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア						
10:10~10:50 カラダデトックス 細部	10:20~10:50 アクアウォーク &ジョグ 黒川	10:10~10:40 はじめてサポート	10:10~10:50 コンビネーション エアロ 安田	10:20~10:50 アクアビクス 吉田	10:10~10:40 はじめてサポート		10:10~10:50 シンプルエアロ 仲谷	10:20~10:50 アクアダンス 黒川	10:10~10:40 はじめてサポート	10:10~10:50 Pilates Shape CS REC	10:20~10:50 アクアウォーク &トレーニング 黒川	10:10~10:40 はじめてサポート	9:00~11:00 キッズダンス スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 9:00~10:00 全面利用可能 10:00~11:00 6コース利用可能	9:10~9:40 はじめてサポート	9:00~11:00 キッズ体育 スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 9:00~10:00 全面利用可能 10:00~11:00 6コース利用可能	9:10~9:40 はじめてサポート						
11:00~11:40 ウェーブストレッチ 山口	11:00~12:00 成人水泳 (中級クラス) 〈有料〉		11:00~11:20 Jr MF 01予防・改善 N+コガ CS REC	11:00~11:45 ベビースイミング 〈有料〉			11:00~11:40 ピラティス CS Live			11:00~11:40 ダンスWAVE CS Live	11:00~11:45 ベビースイミング 〈有料〉		11:00~12:00 キッズ運動能力 開発スクール 〈有料〉	11:00~12:00 全面利用不可		11:00~12:00 キッズ運動能力 開発スクール 〈有料〉	11:00~12:00 4~5コース 利用可能	11:00~12:00 4~5コース 利用可能	11:00~12:00 4~5コース 利用可能					
11:50~12:20 リズムCAMP CS REC			11:30~12:10 シンプルステップ 石山				11:50~12:30 ZUMBA® 寺中			11:50~12:30 オリジナルエアロ 青藤			12:20~13:00 ヨガ CS REC			12:25~12:55 STEP jam 石山	12:00~13:00 2~3コース 利用可能	12:25~12:55 STEP jam 石山	12:00~13:00 2~3コース 利用可能					
12:30~13:00 シェイプパンプ POWER CS REC			12:20~13:00 ルーシーダットン 仲谷	12:40~13:10 水泳入門 黒川			12:40~13:20 シェイプパンプ 石山	13:00~13:30 クロール 黒川		12:40~13:20 健康体操 細部	12:40~13:10 初級水泳 丹野		13:30~14:10 ヨガ CS REC	13:30~14:30 4~5コース 利用可能		13:10~13:40 シェイプパンプ POWER 石山	13:10~13:40 初級水泳 浅利	13:10~13:40 シェイプパンプ POWER 石山	13:10~13:40 初級水泳 浅利					
13:10~13:50 ボディコアバランス 細部	13:00~13:30 初級水泳 黒川		13:10~13:50 ファイトアタック BEAT 吉田	13:20~13:50 青泳ぎ 黒川			13:30~14:10 ヨガ CS Live	13:40~14:20 スイムトレーニング 丹野		13:30~14:10 ZUMBA® 青藤	13:20~13:50 中級水泳 丹野		14:00~14:30 フィンフリーコース	14:30~15:30 1コース利用可能		13:50~14:10 Jr MF 01予防・改善 N+コガ CS REC	13:50~14:20 中級水泳 浅利	13:50~14:20 中級水泳 浅利	13:50~14:20 中級水泳 浅利					
14:00~14:40 パワーヨガ CS REC	14:20~14:50 フィンフリーコース		14:00~14:30 X-CORE FIGHTING CS REC	14:00~14:30 フィンフリーコース			14:30~15:00 リズムCAMP CS Live	14:30~15:00 フィンフリーコース		14:20~14:50 フラエクササイズ CS REC	14:00~14:30 フィンフリーコース		15:30~16:30 1コース利用可能	15:30~16:30 1コース利用可能		14:20~14:50 エアロサーキット 吉田	14:30~15:00 フィンフリーコース	14:20~14:50 エアロサーキット 吉田	14:30~15:00 フィンフリーコース					
15:30~18:30 キッズ体育 スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 15:30~16:30 4~5コース 利用可能 16:30~18:30 全面利用不可		15:30~18:30 キッズ体育 スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 15:30~16:30 4~5コース 利用可能 16:30~18:30 全面利用不可	18:10~18:40 はじめてサポート		15:30~18:30 キッズ体育 スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 15:30~16:30 4~5コース 利用可能 16:30~18:30 全面利用不可	18:10~18:40 はじめてサポート	15:30~18:30 キッズ体育 スクール 〈有料〉	Jrスイミング実施 15:30~16:30 4~5コース 利用可能 16:30~18:30 全面利用不可	18:10~18:40 はじめてサポート	17:30~18:30 成人水泳 (中~上級クラス) 〈有料〉	17:30~18:30 成人水泳 (中~上級クラス) 〈有料〉		15:10~15:50 パワーライド 吉田	16:00~16:40 ピラティス CS REC	15:10~15:50 パワーライド 吉田	16:00~16:40 ピラティス CS REC					
19:10~19:50 ZUMBA® 保坂	18:30~19:30 1コース利用可能 19:30~21:00 2コース 利用可能	19:10~19:40 はじめてサポート	19:10~19:50 コンビネーション ステップ 寺中	18:30~19:30 1コース利用可能 19:30~21:00 2コース 利用可能	19:10~19:40 はじめてサポート		19:10~19:40 STEP jam 石山	18:30~19:30 1コース利用可能 19:30~21:00 2コース 利用可能	19:10~19:40 はじめてサポート	19:10~19:50 ZUMBA® 吉田	18:30~19:30 1コース利用可能 19:30~21:00 2コース 利用可能	19:10~19:40 はじめてサポート	18:00~18:40 Lati Lati CS REC	18:00~18:40 Lati Lati CS REC		18:50~19:30 Down Up Core 太細		18:00~18:40 Lati Lati CS REC						
20:00~20:40 シェイプパンプ CS Live			20:00~20:40 オリジナルエアロ 寺中				20:40~21:20 Pilates Shape CS REC	20:45~21:15 中級水泳 竹永		20:40~21:20 ヨガ CS REC	20:45~21:15 スイムトレーニング 前田													
20:50~21:20 HOTヨガ CS REC	20:45~21:15 中級水泳 田口		20:50~21:20 リズムライド CS REC	20:45~21:15 初級水泳 尾形																				
22:00 CLOSE																		20:00 CLOSE						
※スタジオレッスン定員 最大45名 (STEP jam⇒25名、ウェーブストレッチ⇒23名、シェイプパンプ・ステップ⇒25名、シェイプパンプPOWER⇒18名、リズムライド・パワーライド・X-CORE RIDING⇒10名、X-CORE FIGHTING・DANCING・TRAINING⇒23名、スムーズ&ヒーリング⇒20名、健康体操・コンディショニング系⇒38名、ボディコアバランス⇒20名)																		■祝日営業日のレッスンについて■ 祝日営業日は、9:00~18:00までの営業 になっておりますので、18:00以降の レッスンは休講となります。						
※ジムスモレッスン定員 6名 (予約はジムエリアにて行います)																								

ジムトレーニングをはじめよう!



老若男女問わずトレーニングによって筋力を向上させることがとても重要になります! 筋力を向上させることで、体の動きがどんどんよくなり日常生活がより活発になります。

また、筋肉がついていくことで、男性であれば「カッコいい体」、女性であれば「美しい体」を手に入れることができます。

代表的なマシンを使った運動です!



レックダプレス



チェストプレス



グループレッスンに参加してみよう!



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。10名~25名で活動するエクササイズのため、初心者の方でも気軽に参加いただけます!

※営業スケジュールはクラブHPをご確認ください。

運動トレーニング

コンディショニング

筋肉をほぐしたり、柔軟性を高めるエクササイズを行います。運動の前後や疲れて動きづらくなった時にオススメです!

