

セントラルフィットネスクラブ仙台泉中央

Leeson Schedule

月曜日			火曜日			水曜日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館		
								10:00~11:30
	★	ダイビングレッスンが復活！ダイビングの基礎（泳ぐ・潜る）を練習します。 持ち物：フィン・シュノーケル・マスク 購入が必要になるものもあります。ご不明点等ありましたら、担当者までお問合せください。		10:00~12:00 富谷市立小・中学校 水泳授業 ※3コース利用可能				幼稚園 水泳授業 ※6コース利用可能
10:20~10:50	HOT ピラティス 西村		10:20~11:00			10:20~10:50		
27名			ZUMBA FITNESS AKIKO			健康体操 岩崎	10:40~11:10	
		流水教室 10:20~11:20 ※5コース利用可能	30名				アクアピクス 宮城	
11:00~11:40	スキndaイビング 菊池（久）		11:15~11:55	★		11:05~11:35		10/7・14・21・28 11/4・11・18 12/9・16 実施
シンブルエアロ Low			HOT ヨガ 櫻井			FIGHTATACK 土田	11:25~11:55	
小田島			27名			30名	初級水泳② 10月：阿部（彩） 11~12月：野館	
11:50~12:30	菊池（久）							
健康体操			12:05~12:45					
菅野	12:10~12:40		コンビネーション エアロ		12:00~12:30	NEW!	12:05~12:35	
27名	初級水泳④ 結城		宮城		アクアウォーク &ジョグ 阿部（彩）	12:20~12:50	中級水泳① 菊池（裕）	
			30名			Feel Pilates 阿部（彩）		
12:45~13:15					12:40~13:10		12:45~13:35	
リズムライド CSLive	12:50~13:30		13:00~13:30		中級水泳③ 中沢	13:00~13:40	スイム トレーニング	
8名	上級水泳① 結城		X-CORE RIDING CSLive			エアロ サーキット	菊池（裕）	
			8名		13:20~14:00	荒井		
NEW					フィンスイム	30名		
13:50~14:30			13:45~14:25		菊池（裕）			
Pilates Shape			Zen Yoga			13:55~14:25	10月：レッグライン 11月：ヒップライン 12月：ウエストライン	
CSLive			CSLive			ビューティーブ'イザイ CSLive		
27名		流水教室 14:00~15:00 ※5コース利用可能	27名		12:30~15:00 流水教室 ※5コース利用可能	27名		流水教室 14:00~15:00 ※5コース利用可能
15:00~19:00 キッズ体育 スクール	15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		15:30~18:30 キッズダンス スクール		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能	15:00~19:00 キッズ体育 スクール	15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能	
	★		19:00~19:30		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能	
19:20~20:00			シェイブパンプ POWER CSLive			19:10~19:50		
HOT ピラティス 荒井			18名			ZUMBA FITNESS 岡本		
25名			19:40~20:10			30名		
			FIGHTATACK 山田					
20:10~20:50	20:10~20:40	20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能	30名	★	20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能	20:00~20:30	20:00~20:30 キッズスクール 3コース利用可能	
シンブル ステップ	スイムアラカルト① 阿部（宏）		20:20~20:50			バレトン 岡本		
宮城			HOT ヨガ CSLive			30名		
21名			27名					
						20:40~21:10	20:40~21:10	
						リズムライド CSLive	AQUA DANCE 黒滝	
						8名		
施設利用 21:45まで 閉館 22:00			施設利用 21:45まで 閉館 22:00			施設利用 21:45まで 閉館 22:00		

2026（令和8）年10月～12月

木曜日

休

館

日

金曜日		
スタジオ	プール	
10:00 開館		
	10:00～12:00	
★	富谷市立小・中学校 水泳授業 ※3コース利用可能	
10:20～11:00		
HOT ヨガ 岩崎		
27名		
11:10～11:50	10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18 実施	
ZUMBA fitness 跡部		
30名		
12:00～12:40	12:00～12:30 アクアウォーク & トレーニング 阿部（彩）	
シンプル ステップ 宮城		
21名		
12:50～13:20	12:50～13:30	
SHAPE PUMP 黒滝	上級水泳② 中沢	
18名		
13:30～14:10		13:00～15:00 流水教室 ※5コース 利用可能
BEAT FIGHT ATALK CSLive		
30名		
15:00～19:00 キッズ体育 スクール	15:00～16:30 キッズスクール 5コース利用可能	
★	16:30～20:00 キッズスクール 1コース利用可能	
19:10～19:40		
HOT ヨガ 櫻井		
27名		
19:50～20:30	20:00～20:30 キッズスクール 3コース利用可能	
SHAPE PUMP 黒滝		
18名		
	20:40～21:10	
	AQUASPLASH 黒滝	
施設利用 21:45まで 閉館 22:00		

土曜日		
スタジオ	プール	
	9:00	開館
		9:00～10:00 スクールのため 全エリア利用不可
10:40～11:20		
Lati Lati CSLive		
30名		
11:30～12:10	11:30～12:00	
コンビネーション エアロ 加藤	スイムアラカルト③ 結城	
30名		
12:20～13:00	12:10～12:40	
PRO FIGHT ATALK CSLive	AQUASPLASH 黒滝	
20名		
13:10～13:40		
Feel Pilates 黒滝		
25名		
14:30～17:30 キッズ体育 スクール	14:00～16:00 キッズスクール 1コース利用可能	
	16:00～17:00 キッズスクール 3コース利用可能	
	流水教室 17:15～18:15 ※5コース利用可能	
18:45 施設利用終了 19:00 閉館		

◎★ ←のマークがついているレッスンは、時間や内容が変更となったレッスンです。

◎ ←のマークがついているレッスンは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。

◎NEW! ←のマークがついているレッスンは、内容・時間が変更となったレッスンです。

・スタジオレッスンは全て定員制となります。

・各レッスン参加ご希望の方は、開始30分前にスタジオ前にあります予約表に記名の上ご参加下さい。

・レッスン開始後の途中入場・退室は、安全確保の為原則禁止とさせていただきます。

◎休館日のお知らせ・・・毎週木曜日・12月31日～1月2日（季節休館日・予定）

◎祝日営業日のお知らせ・・・10月12日(月)、11月3日(火)、11月23日(月)は祝日営業日に
なります。スケジュールは別途お知らせします。

QRコード

←拡大してご覧になりたい方はこちらのQRコードをお読み取り下さい。

初級・中級水泳・スイムアラカルト			
	10月	11月	12月
①	バタフライ	クロール	背泳ぎ
②	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
③	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
④	平泳ぎ	バタフライ	クロール

上級水泳		
	上級①	上級②
1週目	バタフライ	クロール
2・5週目	クロール	平泳ぎ
3週目	平泳ぎ	背泳ぎ
4週目	背泳ぎ	バタフライ

プールエリアでのスイム
レッスンの泳法について
は、
右に記載している通りに
なります。

日曜日		
スタジオ	プール	
	9:00	開館
		9:00～10:00 スクールのため 全エリア利用不可
	9:00～12:00 キッズ体育スクール	10:00～12:00 キッズスクール ※5コース利用可能
12:30～13:10		
SHAPE PUMP 黒滝		12:40～13:10 AQUA DANCE 菊池（久）
18名		
13:20～13:50	13:20～14:10	
リズムライド CSLive	スイム トレーニング 鈴木（瀬）	
8名		
14:00～14:20		
メーカフィットネスシリーズ CSLive		
18名		
14:30～16:30 運動能力開発 スクール		
17:45 施設利用終了 18:00 閉館		

10月：ロコモ予防・改善
11月：膝痛予防・改善
12月：肩こり予防・改善

※ジムスモの日程は別途ご参照ください。