

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店（2026年）

	月					火				
	スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ バーパス	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 バーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール
	9:30 OPEN					9:30 OPEN				
9:00										
9:30										
10:00	10:00-10:40 健康太極拳 山口				10:20-10:30 みんなで体操	10:00-10:40 PilatesShape 内山	10:00-10:30 CS Live 痩せる！ 脂肪燃焼ダンス			10:10-10:20 みんなで体操
10:30					10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 丸子		REC	10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)	10:20-11:00 初級スイム トレーニング 大森	
11:00	11:00-11:40 ラテンファン 寺田	11:00-11:30 CS Live からだ アクティブ				11:00-11:40 健康体操 CHIE	10:00-10:40 CS Live カラダ デトックス			11:10-11:50 ベビー スクール
11:30		REC		10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール	11:20-11:50 フィンスイム フリーコース		LIVE			
12:00		1週目 ロコモ予防・改善 2週目 肩こり予防・改善 3週目 腰痛予防・改善 4週目 膝痛予防・改善		12:20-13:00 中級スイム アラカルト 富樫		12:15-12:55 ヨガ 工藤			12:00-13:00 成人スイム スクール 中級	12:10-12:40 AQA SPLASH 大森
12:30	12:15-12:55 フィールヨガ 丸子	12:45-13:05 CS Live メディカルフィットネス 田沼	12:00-13:00 (初心者) 卓球 フリーコート		12:00-14:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾					
13:00		REC		13:10-13:40 アクアウォーク &トレーニング 富樫	※別紙、 カレンダーを ご確認ください	13:10-13:50 エアロ サーキット CHIE	13:10-13:40 ポッチャ 内山			
13:30	13:20-13:50 シェイプパンプ30 田沼	13:15-13:55 CS Live カラダ デトックス						12:30-14:30 卓球 フリーコート	13:10-14:00 スイム トレーニング 上級 丸子	
14:00			13:00-15:00 卓球 フリーコート	13:50-14:20 初・中級クロール 佐藤(千)			14:20-14:50 Fit Fun 横井			
14:30	14:10-14:40 ボディメイク サーキット 田沼			14:25-14:55 初級背泳ぎ 佐藤(千)		14:05-14:45 ZUMBA かおりん				
15:00		14:45-15:15 CS Live エアロサーキット								
15:30		REC								
16:00										
16:30		15:30-17:30 キッズ 運動能力 開発 スクール								
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			15:30-18:30 キッズ体育 スクール				
17:30				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	16:30-20:00 キッズ バレエ スクール	15:30-20:00 キッズスイム スクール	
18:00				17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用				成人バレエ	17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	
18:30										
19:00										
19:30	19:25-19:55 シェイプパンプ30 吉田	19:20-19:50 CSLive ビューティー アームス& バッグライン			19:35-20:05 フィンスイム フリーコース	19:30-20:10 シンプル エアロ 小田島	19:30-20:00 CS Live はじめて太極拳			
20:00		REC								
20:30	20:10-20:40 ファイトアタック BEAT 木村	20:05-20:45 パワーライド40 佐々木				20:20-21:00 ZUMBA AKIKO	20:20-21:00 CS Live ヨガ			
21:00	20:50-21:30 ZUMBA 神山	21:00-21:40 CS Live Zen Yoga					HOT REC			
21:30		HOT REC				21:10-21:40 Down-up Core 中里	21:10-21:50 CS Live ファイトアタックPRO			
22:00							REC			
22:30	※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。									
	22:30 END					22:30 END				

0月) レッスンスケジュール

木					金				
スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ バーパス	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 バーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール
9:30 OPEN					9:30 OPEN				
9:40-9:50 みんなで体操				9:50-10:00 みんなで体操	9:40-9:50 みんなで体操				09:50-10:00 みんなで体操
10:00-10:40 シンプルエアロ LOW むつみ	10:00-10:40 CS Live スムース& ヒーリング				10:00-10:40 ZUMBA エージロー	10:00-10:40 ピラティス 眞砂			10:00-11:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾
	REC								
11:00-11:40 Zen Yoga 工藤	11:00-11:40 CS Live ピラティス		11:00-12:00 成人スイム スクール 上級		11:00-11:40 シンプル エアロ 眞砂	11:00-11:30 CS Live リズムライド		11:00-11:30 アクアダンス 吉田	11:10-11:50 ベビー スクール
	LIVE					REC			
12:15-12:45 シンプルステップ ファイトアタックBEAT 週替わり 宮崎	12:20-12:50 CSLive カラダアクティブ		12:10-12:50 スイム トレーニング 中級 富樫	12:15-12:45 水泳入門 工藤	12:15-12:55 CS Live シェイプパンプ	12:10-12:40 CS Live リズムCAMP		12:10-12:40 初級アラカルト 丸子	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 バタフライ
	REC				REC	REC			
13:00-13:40 健康太極拳 山口	13:10-13:50 フィールヨガ 内山			13:05-13:50 アクアビクス 杉中	13:10-13:50 カラダ デトックス 工藤			12:45-13:45 成人スイム スクール 初級	12:45-13:15 アクアウオーク &ジョグ 吉田
	HOT								13:25-13:55 アクアビクス 東海林
14:10-14:50 コンビネーション エアロ ZUMBA 週替わり AKIKO	14:15-14:45 ファンクショナル トレーニング 杉中	13:30-15:00 卓球 フリーコート		14:00-14:30 スキндаイビング 田沼	14:20-14:50 ファイトアタックBEAT 横井	13:30-14:00 フィールピラティス 横井		14:00-14:45 聖和幼稚園 水泳指導	14:05-14:35 フィンスイム フリーコース
						14:20-14:40 CS Live メディカルフィットネス 内山			
						REC			
					15:00-15:40 ヨガ 須藤	1週目 ロコモ予防・改善 2週目 肩こり予防・改善 3週目 腰痛予防・改善 4週目 膝痛予防・改善			
15:30-18:30 キッズ体育 スクール				14:40-16:40 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※別紙、 カレンダーを ご確認ください		15:30-18:30 キッズ体育 スクール			
	16:30-18:30 キッズ ダンス スクール			15:30-20:00 キッズスイム スクール 17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	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 17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	
								18:30~20:00 フリージャンル ダンス (上級)	
19:20-20:00 有料セッション FAT BURN EXTREME AKIKO	19:20-19:50 リズムライド 内山								
20:15-20:55 シェイプパンプ 田沼	20:20-21:00 ヨガ 工藤			20:00-20:30 アクアダンス 里館	20:00-20:40 CS Live パワーライド	20:10-20:40 フィールヨガ 大森			19:50-20:20 フィンスイム フリーコース
	HOT				LIVE				
21:10-21:40 ホールドリラックス 里館	21:20-21:50 CS Live リズムCAMP				21:00-21:40 ファイトアタック BEAT 大森	21:00~21:40 CS Live ピラティス			
	REC					REC			
22:30 END					22:30 END				

土					日					
スタジオ サンライズ	スタジオ ムーン	3Fマルチ バーパス	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 バーパス	ラップ25m プール	フィット 20mプール	
9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00
9:00-11:00 キッズ体育 スクール		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 11:00-13:00 全コース使用		9:00-11:00 キッズ 運動能力 開発 スクール			9:00-13:00 キッズスイム スクール		9:30
										10:00
	10:30-11:00 CSLive ビューティー アームス& バッグライン					10:00-11:00 キッズ体育 スクール			10:00-11:00 流水教室 (有料) 菅原流水 健康塾 ※別紙、 カレンダーを ご確認ください	10:30
11:30-12:10 シンプルエアロ +トレーニング むつみ										11:00
					11:20-12:00 CS Live ヨガ					11:30
										12:00
12:25-13:05 CS Live ヨガ					12:20-12:50 ファイトアタック BEAT 吉田				12:10-13:10 フィンスイム フリーコース	12:30
				12:50-13:20 フィンスイム フリーコース						13:00
13:20-14:00 ZUMBA OTAKE			13:30~14:00 初級クロール 工藤		13:10-13:50 ヨガ 工藤		12:00-15:30 卓球 フリーコート		13:20-13:50 アクアウォーク &トレーニング 吉田	13:30
	12:15-16:15 キッズ体育 スクール	13:15-16:15 キッズ ダンス スクール				13:15-15:15 キッズ体育 スクール				14:00
					14:10-14:50 コンビネーション エアロ AKIKO			14:00-14:40 スイム トレーニング 初級 里館		14:30
			14:15-16:15 キッズスイム スクール							15:00
15:30-16:00 シンプル ステップ30 笹田					15:10-15:50 有料セッション ZUMBA STEP AKIKO					15:30
						16:00-17:00 有料セッション ダンス 澤田 望咲				16:00
16:40-17:20 ヨガ 丸子		16:30-18:30 キッズ バレエ スクール			16:10-16:50 ZUMBA AKIKO					16:30
										17:00
					17:10-17:40 EXCITE BODY 吉田					17:30
17:40~19:10 ピククルボール (有料)	17:40-18:10 CS Live X-CORE ファイティング		18:00-18:30 フィンスイム フリーコース							18:00
		18:30~19:30 バレエセッション								18:30
										19:00
					19:00 END					19:30
20:00 END										20:00
										20:30
										21:00
										21:30
										22:00

★おすすめレッスン★

●PilatesShape

インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。体幹安定・姿勢改善・引き締めにも効果的です。

●メディカルフィットネスシリーズ/ロコモ予防・改善

下肢中心の筋力トレーニングとバランストレーニング、ストレッチを組合わせた運動で、ロコモの予防・改善と身体活動能力を向上することを目指すプログラムです。

2026年9月20日更新