

セントラルウェルネスクラブ24仙台南小泉店（2026年度）

	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	10:00-10:40 CS Live ヨガ			10:20-10:30 みんなで体操	10:00-10:40 バレトン MIKI	10:00-10:30 CS Live 痩せる！ 脂肪燃焼ダンス	10:00-11:30 いきいき 元気スクール (有料)		10:10-10:20 みんなで体操
10:30		REC					REC		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			10:40-11:10 アクアウォーク &ジョグ 丸子	11:00-11:40 健康体操 CHIE	11:00-11:40 CS Live カラダ デトックス			
11:30		REC		7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 クロール	11:20-11:50 フィンスイム フリーコース		LIVE		11:10-11:40 フィンスイム フリーコース	11:10-11:50 ベビー スクール
12:00		1週目 肩こり予防・改善 2週目 腰痛予防・改善 3週目 膝痛予防・改善 4週目 足底バランス改善		12:20-13:00 中級スイム アラカルト 富樫		12:15-12:55 ヨガ 工藤	12:20-12:50 CSLive Lati Lati		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		REC			
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	13:10-13:45 ポッチャ 内山	12:30-14:30 卓球 フリーコート		
13:30	13:20-13:50 シェイプアップ30 田沼	13:15-13:55 CS Live カラダ デトックス							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)						
14:30	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	14:20-14:50 フィールピラティス 横井			
15:00		14:45-15:15 CS Live エアロサーキット								
15:30		REC					15:00-15:30 CS Live ボディメイク トレーニング			
16:00							REC			
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 シェイプアップ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 シンブルエアロ 小田島	19:20-20:00 Down-up Core 竹林			
20:00		REC								
20:30	20:10-20:40 ボールde 健康体操 竹林	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						REC			
21:30		21:00-21:40 CS Live Zen Yoga					21:10-21:50 CS Live ファイトアタック BEAT			
22:00		REC					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				

月～9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 シェイプバンプ	12:10-12:40 CS Live リズムCAMP		12:10-12:40 初級アラカト 丸子	7月 青泳ぎ 8月 クロール 9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	12:50-13:20 CS Live エアロサーキット		12:45-13:45 成人スイム スクール 初級	12:45-13:15 アクアウォーク &ジョグ 吉田
						REC			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 スキンダイビング 田沼	14:15-14:45 Fit Fun 横井	13:30-14:10 CS Live ファイトアタック BEAT40		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
						LIVE			
15:10-15:50 コンビネーション ステップ 杉中					14:20-14:40 CS Live メディカルフィットネス 内山	REC			
					1週目 肩こり予防・改善 2週目 腰痛予防・改善 3週目 膝痛予防・改善 4週目 足底バランス改善				
				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	15:00-15:40 ヨガ 須藤				
	15:30-18:30 キッズ体育 スクール					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		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					17:30-19:30 全コース使用 19:30-20:00 5コース使用	
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					18:30-20:00 フリージャンル ダンス (上級)			
					19:30-20:00 CS Live はじめて太極拳				
				20:00-20:30 アクアダンス 里舘	20:00-20:40 CS Live パワーライド	REC			19:50-20:20 フィンスイム フリーコース
20:15-20:55 シェイプバンプ 田沼	20:20-21:00 ヨガ 工藤					20:10-20:40 フィールヨガ 大森			
					LIVE				
21:10-21:50 CS Live ファイトアタックPRO	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					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 パーパス	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 パーパス	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		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	
										10:00-11:00 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	10:00
	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			10:30		
11:30-12:10 シンプルエアロ +トレーニング むつみ	REC		11:00-13:00 全コース使用							11:00	
					11:20-12:00 CS Live ヨガ					11:30	
					REC					12:00	
12:25-13:05 CS Live ヨガ	REC				12:20-12:50 ファイトアタック BEAT 大森				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			14:00-14:40 スイム トレーニング 初級 里館	14:00	
										14:30	
											15:00
15:30-16:00 シンプル ステップ30 笹田			14:15-16:15 キッズスイム スクール		15:10-15:50 有料セッション ZUMBA STEP AKIKO					15:30	
										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	16:00-17:00 有料セッション ダンス 澤田 望咲				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	
	REC		18:00-18:30 フィンスイム フリーコース							18:30	
	18:25-18:55 CS Live リズムライド									19:00	
	REC	18:30-19:30 バレエセッション								19:30	
					19:00 END					20:00	
20:00 END											

★おすすめレッスン★

●アクアウォーク&トレーニング(リニューアル)

シンプルな有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋カトレーニングを交互に行い、
体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。
音楽に合わせる必要がないので、周りの目を気にせず、自分のペースで行うことができます。

●Down-Up Core (新レッスン)

バレエの「上に引き上げる体幹(コア)」とヒップホップの「下へ沈み込む体幹(コア)」を合わせ、
重厚感のある音楽にノって体幹(コア)と下半身をエクササイズする新感覚のプログラムです。

●シェイプパンプ

バーベルを使って音楽に合わせて筋カトレーニングを行うクラスです。
脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。