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　【2026年10月～次回改訂まで】

月

スタジオ

REC
09:15～09:55
ヨガ
CS LIVE
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
眞砂
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

18:40～19:10
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

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

HOT&バイクスタジオ

REC
9:30～10:00
ビューティーブロッジェット
アームス＆バック
LINE
CS LIVE
定員20名

10:15～10:45
Fit Fun
成田
定員20名

REC
12:40～13:20
スムース＆ヒーリング
CS Live
定員20名

18:40～19:10
ピラティスセッション（有料）
眞砂
定員20名

19:25～20:05
パワーライド
菅原

定員15名
20:20 ジムスモ
20:35 ジムスモ

21:00～22:15
ファイトアタック
セッション
IMPACT
宮崎
（有料）

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

スカッシュ

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ヒップラインを整える為のプログラムです。

12:00～13:15
桑畑フリーコート
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

10月 背泳ぎ
11月 平泳ぎ
12月 クロール

プール

10:00～11:00
成人スイム
スクール
【上級】早津
※1コース使用
（有料）

11:10～12:10
成人スイム
スクール
【初級】渡部
【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
早津

14:10～14:40
アクアダンス
梅田

20:45～21:15
アクアフロー
梅田

火

スタジオ

09:30～10:00
ボール de
健康体操
成田
定員15名

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

13:45～14:25
ベリーダンス
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

19:00～19:30
ファイトアタック
BEAT
佐々木（匠）
定員50名

19:45～20:15
シェイプバンプ
渡部
定員25名

20:30～21:10
ZUMBA
脇部
定員50名

HOT&バイクスタジオ

16:00～17:00
キッズ
チアダンス
セッション
（有料）
此島

19:10～20:10
【仙台リビング主催】
K-POPダンス
Yukino
（有料）

20:45～21:15
リズムライド
渡部
定員15名

スカッシュ

4泳法20m
泳げる方対象

13:30～14:00
プライベートスクール
Point
（有料）
岡田

14:00～14:30
プライベートスクール
Point
（有料）
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

18:00～19:00
スカッシュスクール
Point
（有料）
菅田

19:00～20:00
スカッシュスクール
Point
（有料）
菅田

20:00～21:00
スカッシュスクール
Point
（有料）
菅田

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
成田

10:50～11:20
スイムトレーニング
成田

11:25～12:10
アクアサーキット
新山

12:25～12:55
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】渡部
【中級】佐々木
※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

10月 背泳ぎ
11月 平泳ぎ
12月 クロール

20:30～21:00
初級水泳
高田

21:05～21:35
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
シェイプバンプ
塩野
定員25名

19:10～19:40
シェイプバンプ
高橋
定員25名

19:50～20:30
エアロ
サーキット
杉中
定員50名
20:40 ジムスモ

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

HOT&バイクスタジオ

REC
10:10～10:30
メディカル
フィットネス
CS LIVE
定員20名

REC
11:10～11:50
ヨガ
CS Live
定員20名

REC
13:30～14:10
ヨガ
CS LIVE
定員20名

14:30～15:15
ベリーダンスセッション
（有料）
アンドレア

17:00～18:00
キッズ
空手
セッション
（有料）
玉手

NEW
19:05～19:45
ピラティス
シェイプ
土屋
定員20名

LIVE
20:00～20:30
X－CORE
FIGHTING
CS Live
定員20名

20:45～21:25
パワーライド
成田
定員15名

スカッシュ

【ココモ予防・改】
自重負荷による下肢の筋力、バランス能力、柔軟性の向上を目指すプログラムです。

第１バタフライ
第２背泳ぎ
第３平泳ぎ
第４クロール
第5バタフライ

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

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

16:00～16:30
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

17:30～18:00
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

19:00～19:30
プライベートスクール
Point
（有料）
岡田

19:30～20:00
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

20:00～21:00
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

10月 平泳ぎ
11月 クロール
12月 バタフライ

プール

10:30～11:00
アクアダンス
佐々木

11:10～11:40
初級運替わり
佐々木

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

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
X－CORE
DANCING
CS Live
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
ZUMBA
梅田
定員50名

HOT&バイクスタジオ

REC
9:15～9:55
健康太極拳
CS LIVE
定員20名

10:00 ジムスモ

10:15 ジムスモ

10:30 ジムスモ

11:10～11:50
フィールヨガ
早津
定員20名

REC
12:20～13:00
スムース＆ヒーリング
CS Live
定員20名

LIVE
13:30～14:10
ヨガ
CS LIVE
定員20名

16:45～17:45
キッズ
HIP HOP
セッション
（有料）
MISAKI

18:45～19:25
フィールヨガ
早津
定員20名

19:40～20:10
ファイトアタック
BEAT
渡部
定員20名

20:30～21:00
リズムライド
佐々木
定員15名

スカッシュ

10:00～13:00
桑畑フリーコート
準備片付け時間含

16:30～17:00
プライベートスクール
Point
（有料）
菅田

20:15～20:45
プライベートスクール
Point
（有料）
杉中

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】渡部
【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）

20:20～20:50
アクアダンス
成田

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
ファイトアタック
BEAT
菅原
定員50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

17:10～17:50
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 ジムスモ

10:30～11:00
学び・動き
タイム
とも
定員20名

11:15 ジムスモ

11:30 ジムスモ

11:45 ジムスモ

13:05～13:45
シェイプバンプ
浅沼
定員15名

14:00～14:40
運替わり
レッスン
アンドレア
定員20名

15:00～15:30
リズムライド
梅田
定員15名

15:55～16:25
ボール de
リラックス
渡部

REC
16:40～17:20
ヨガ
CSLIVE
定員20名

17:40～18:10
学生限定
レッスン

18:20 ジムスモ

18:50～19:50
【仙台リビング主催】
パワーチャージ
ヨガ
半澤
（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

第１・５バタフライ
第２ 背泳ぎ
第３ 平泳ぎ
第４ クロール

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

第１・５リズムライド
第２シェイプバンプ
第３ ファイトアタック
to BEAT
第４ ピラティスシェイプ

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

11:15～12:20
アクアサーキット
杉中

12:10～12:50
初級水泳
運替わり
高田

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）

18:45スポーツ施設利用終了 20:00 CLOSE

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

NEW
12:15～12:55
ピラティス
シェイプ
梅田
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
シェイプバンプ
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
17:10 ジムスモ

HOT&バイクスタジオ

13:10～13:40
シンプルステップ
早津
定員15名

14:30 ジムスモ

14:50 ジムスモ

16:05 ジムスモ

REC
17:30～18:10
パワーライド
CS LIVE
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

15:00～16:00
スカッシュスクール
Point
（有料）
菅田

18:00～18:30
プライベートスクール
Point
（有料）
菅田

18:45スポーツ施設利用終了 19:00 CLOSE

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

12:20～12:50
アクアダンス
佐々木

13:00～14:00
スカッシュスクール
Point
（有料）
町屋

※前回からの変更は　　部分となります

※レッスンに参加される際は事前のご予約が必要となります。

ジムスモスケジュール

月曜日		水曜日	
20:20	脚＆お尻引き締め	20:40	お腹引き締め
20:35	かんたん筋トレ		

木曜日		土曜日		日曜日	
10:00	お腹引き締め	10:10	ストレッチ	14:30	かんたん筋トレ
10:15	脚＆お尻引き締め	11:15	お腹引き締め	14:50	お腹引き締め
10:30	かんたん筋トレ	11:30	かんたん筋トレ	16:05	背中引き締め
		11:45	脚＆お尻引き締め	17:10	かんたん筋膜ほぐし
		18:10	お腹引き締め		

22:15スポーツ施設利用終了時間　　22:30　CLOSE

2026.9.20改訂