仙台泉中央クラブ　プログラムタイムスケジュール 2021年4月　～

※担当者・クラス及び、祝祭日は、スケジュールが変更になることがあります。館内掲示板な

月

第1スタジオ

- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15【映像】
- 10:35～11:05 adidas GYM＆RUN30 村山
- 11:20～11:50 バレトン30 西野
- 12:05～12:35 ZUMBA(30min) 清水
- 12:50～13:20 ヨガ30 木戸
- 13:35～14:05 ヨガ30 木戸
- 14:20～14:50 ベーシックエアロ30 芳田(衣)
- 15:10～15:40 チャレンジエアロ30 川名
- 16:00～16:30 ステップ30 川名
- 16:55～17:25 MOSSA Power【映像】
- 17:35～18:05 MOSSA Centergy【映像】
- 18:15～18:45 MOSSA Fight【映像】
- 19:10～19:40 カーディオキックボクシング30【暗闇】 林
- 20:00～20:30 Group Power30 滝下
- 20:50～21:20 Group Fight30 藤原
- 21:35～22:05 UBOUND30 舘岡

第2スタジオ

- 10:40～11:10 温ボディメイクヨガ30 玉澤
- 11:25～11:55 青竹ピクス®30 岡本
- 12:30～12:45 カラダ・うごく15
- 13:00～13:40 太極拳(初級) スクール
- 14:15～14:45 骨格リセットエクササイズ30 藤原
- 15:10～15:40 バランスコーディネーション30 芳田(美)
- 15:50～16:15 adidas GYM＆RUN30 舘岡
- 17:10～17:40 MOSSA Fight【映像】
- 18:00～18:30 MOSSA Groove【映像】
- 19:15～19:45 バレトン30 岩崎
- 20:00～20:15 お腹シェイプ15【映像】
- 20:45～21:15 温ボディメイクヨガ30 袴田
- 21:30～22:00 MOSSA Groove【映像】

FTA

- 12:00～12:15 フレックスクッション15
- 15:10～15:25 カラダ・つくる15
- 15:30～15:45 カラダ・うごく15
- 16:05～16:20 カラダ・ほぐす15

第1プール

- 11:20～11:50 水中ウォーキング30 舘岡
- 12:00～13:00 成人スイミングスクール 初級
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール 中級/上級
- 19:00～20:00 成人スイミングスクール 初級/上級
- 20:10～20:40 4/6月　平泳ぎ30 5月　バタフライ30 重高

火

第1スタジオ

- 10:15～10:25 モーニングストレッチ10
- 10:40 ～11:10 Group Centergy30 玉澤
- 11:40～12:10 adidas GYM＆RUN30 藤原
- 12:25～12:55 ボディメイクヨガ30 玉澤
- 13:15～13:45 バレトン30 清水
- 14:15～14:45 レギュラーエアロ30 川名
- 15:10～15:55 Group Power45 西野
- 16:15～16:45 MOSSA Blast【映像】
- 17:00～17:30 MOSSA Centergy【映像】
- 17:45～18:15 MOSSA Fight【映像】
- 19:20～19:50 Group Power30 舘岡
- 20:10 ～20:55 Group Fight45 門間
- 21:15～21:45 Group Blast30 藤原

第2スタジオ

- 10:40～11:10 レギュラーエアロ30 金澤
- 11:50～12:20 フラダンス30 菊地(恵)
- 12:45～13:15 腰痛予防ストレッチ30【映像】
- 13:25～13:40 お腹シェイプ15【映像】
- 13:50～14:05 カラダ・うごく15【映像】
- 14:20～14:50 ヨガ30 加藤
- 15:15～15:30 お腹シェイプ15【映像】
- 15:40～16:10 青竹ピクス®30 岩崎
- 16:30～17:00 肩こりほぐしヨガ30【映像】
- 17:15～17:45 やすらぎヨガ30【映像】
- 18:00～18:30 腰痛予防ストレッチ30【映像】
- 19:10～19:50 ベーシックエアロ30 袴田
- 20:10～20:40 ZUMBA30 岡本
- 21:10～21:40 Group Centergy30 中山

FTA

- 11:05～11:20 カラダ・ほぐす15
- 15:10～15:25 カラダ・ほぐす15
- 20:05～20:20 フレックスクッション15
- 20:25～20:45 ストレッチポール20 舘岡

第1プール

- 10:30～11:30 成人スイミングスクール 中級/上級
- 11:40～12:10 アクア30 金澤
- 13:40～14:25 エンジョイマスターズ45 山崎 ※登録制
- 14:35～15:05 水中ジョギング30 舘岡
- 19:00～20:00 成人スイミングスクール 中級/上級
- 20:15～20:45 クロール30 重高

水

第1スタジオ

- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15【映像】
- 11:00～11:30 太極拳30 多田
- 11:50～12:20 バレトン30 金澤
- 12:40～13:10 腰痛予防ストレッチ30 安藤
- 13:30～14:00 UBOUND30 中山
- 14:15～14:45 Group Power30 門間
- 14:55～15:45 ZUMBA30 石川
- 16:00～16:30 MOSSA Groove【映像】
- 16:45～17:15 MOSSA Centergy【映像】
- 17:30～18:00 MOSSA Fight【映像】
- 18:15～18:45 やすらぎヨガ30【映像】
- 19:10～19:40 Group Blast30 藤原
- 20:00～20:30 Group Fight30 藤原
- 20:50～21:20 Group Centergy30 玉澤
- 21:40～22:10 Group Power30 中山

第2スタジオ

- 10:35～11:05 レギュラーエアロ30 渋谷
- 11:45～12:15 温パワーヨガ30 玉澤
- 12:40～13:10 Group Fight30 林
- 13:25～13:55 カラダ・うごく30 安藤
- 14:15～14:45 イージーエアロ30 袴田
- 15:00～16:15 太極拳 上級スクール
- 16:30～16:50 リフレッシュストレッチ20【映像】
- 17:15～17:45 パワーヨガ30【映像】
- 18:00～18:30 MOSSA Groove【映像】
- 19:10～19:40 ベーシックエアロ30 小田島
- 20:05～20:45 ヨガ40 加藤
- 21:05～22:05 キック ボクシング スクール

FTA

- 14:35～14:55 ストレッチポール20 舘岡
- 15:10～15:25 カラダ・つくる15
- 15:30～15:45 カラダ・うごく15
- 20:10～20:25 カラダ・つくる15

第1プール

- 11:30～12:00 水中ジョギング30 山崎
- 12:10～12:40 バタフライ 平泳ぎ30 佐藤(楓)
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール 初級/膝改善 水中運動スクール
- 14:00～15:00 成人スイミングスクール 中級
- 15：15～15：45 ミラクルアクア30 鈴木
- 19:00～19:30 水中ジョギング30 舘岡

木

第1スタジオ

- 10:15～10:25 モーニングストレッチ10
- 10:40 ～11:10 ZUMBA（30min） 佐藤(か)
- 11:25～11:55 骨格リセットエクササイズ30 岩崎
- 12:10～12:40 骨格リセットエクササイズ30 岩崎
- 12:55～13:25 ヨガ30 佐藤(夢)
- 13:40～14:10 Group Blast30 西野
- 14:40～15:10 太極拳30 多田
- 15:55～16:25 ベーシックエアロ30 秋元
- 16:40～17:10 MOSSA Groove【映像】
- 17:00～17:50 MOSSA Blast【映像】
- 18:05～18:35 MOSSA Centergy【映像】
- 19:10～19:40 Group Centergy30 中山
- 19:55～20:25 レギュラーエアロ30 川名
- 20:45～21:15 チャレンジステップ30 川名
- 21:30～22:00 Group Fight30 滝下

第2スタジオ

- 10:40～11:20 温ボディメイクヨガ40 矢口
- 11:45～12:15 レギュラーエアロ30 佐藤(か)
- 13:00～14:00 太極拳 スクール 多田
- 14:15～14:30 adidas GYM＆RUN15
- 14:45～15:15 レギュラーエアロ30 芳田（美）
- 15:50～16:20 バランスコーディネーション30 渋谷
- 16:35～17:05 腰痛予防ストレッチ30 舘岡
- 17:30～18:00 MOSSA Fight【映像】
- 18:10～18:40 パワーヨガ30【映像】
- 19:20～19:50 adidas GYM＆RUN30 滝下
- 20:15～20:45 温アロマストレッチ30 安藤
- 21:00～21:30 温アロマヒーリングヨガ30 安藤

FTA

- 12:15～12:30 カラダ・うごく15
- 12:35～12:50 フレックスクッション15
- 14:40～14:55 カラダ・ほぐす15
- 15:00～15:15 フレックスクッション15
- 15:25～15:45 トレーニングヨ20 安藤
- 19:45～20:00 HEAT-HIIT15

第1プール

- 10:30～11:10 アクア40 金澤
- 12:00～13:00 成人スイミングスクール 初心者/初級
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール 中級/上級
- 14:20～14:50 クロール30 佐藤(楓)
- 15:00～15:30 アクア30 秋元
- 19:30～20:30 スペシャルマスターズ60 トレーナー

土

第1スタジオ

- 10:15～10:25 モーニングストレッチ10
- 10:40～11:10 レギュラーエアロ30 大友
- 11:25～11:55 レギュラーエアロ30 大友
- 12:10～12:40 ヨガ30 大友
- 13:00～13:30 レギュラーステップ30 小田島
- 13:45～14:15 Group Power30 西野
- 14:30～15:00 Group Fight30 滝下
- 15:15～15:45 Group Fight30 藤原
- 16:00～16:45 ジャズダンス45 佐川
- 17:25～17:55 UBOUND30 中山
- 18:10～18:40 Group Blast30 藤原
- 18:50～19:20 MOSSA Groove【映像】
- 19:30～20:00 MOSSA Centergy【映像】

第2スタジオ

- 10:35～11:35 ピラティス スクール
- 12:05～12:35 ベーシックエアロ30 芳田（美）
- 12:55～13:25 バレトン30 西野
- 13:40～14:10 温パワーヨガ30 須田
- 14:25～14:55 deepWORK®30 西野
- 15:10～15:40 温アロマヒーリングヨガ30 中山
- 16:15～16:30 adidas GYM＆RUN15
- 17:00～18:00 クラシックバレエ スクール
- 18:10～18:40 パワーヨガ30【映像】
- 18:50～19:20 やすらぎヨガ30【映像】

FTA

- 12:35～12:55 ストレッチポール20 滝下
- 14:10～14:25 カラダ・ほぐす15
- 14:35～14:50 HEAT-HIIT15

第1プール

- 11:00～11:30 アクア30 秋元
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール 中級/上級
- 14:10～15:00 エンジョイマスターズ50 佐藤（楓） ※登録制
- 15:30～16:30 成人スイミングスクール 初級/上級

日

第1スタジオ

- 10:30～11:00 Group Blast30 藤原
- 11:25～12:10 Group Power45 中山
- 12:25～12:55 Group Fight30 藤原
- 13:25～13:40 お腹シェイプ15
- 13:55～14:40 Group Centergy45 中山
- 14:55～15:25 adidas GYM＆RUN30 舘岡
- 15:40～16:25 Group Blast45 藤原
- 16:45～17:15 UBOUND30 舘岡
- 17:45～18:15 やすらぎヨガ30【映像】

第2スタジオ

- 10:30～11:00 温ボディメイクヨガ30 中山
- 11:20～11:50 温アロマヒーリングヨガ30 安藤
- 12:10～12:40 MOSSA Centergy【映像】
- 13:15～14:15 キックボクシング スクール
- 14:55～15:25 温ボディメイクヨガ30 安藤
- 15:45～16:15 温アロマヒーリングヨガ30 安藤
- 16:30～16:45 肩・この腕シェイプ15
- 17:00～17:15 お尻シェイプ15
- 17:30～17:45 お腹シェイプ15

FTA

第1プール

- 11:00～12:00 成人スイミングスクール 中級
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール 初級
- 13:15～13:45 水中ウォーキング30 舘岡