

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、8日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00
10:30	10:20(30分)ニュータイププロジェクト-東ストレッチ-青村[定員]		10:40(30分)ZUMBA(R)-鈴木[定員]		10:20(40分)フィットアタックPRO-高橋[定員]		10:30(40分)HOTヨガ-岩崎[定員]	10:30
11:00	11:00(40分)シニアルエアロロウ-小田島[定員]		11:25(40分)ヨガ-櫻井[定員]		11:10(30分)健康体操-岩崎[定員]		11:00(30分)ピラティス-藤部[定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
11:30	11:50(40分)健康体操-音野[定員]				11:50(30分)STEP jam-藤部[定員]		11:50(40分)ZUMBA(R)-藤部[定員]	11:30
12:00							11:50(40分)リジナルエアロ+加藤[定員]	12:00
12:30			12:15(40分)コンビネーションエアロ-宮城[定員]	12:15(20分)ジムスモ/姿勢改善-青村				12:30(30分)シェイパンプ-伊東[定員]
13:00	13:45(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド-CSアーカイブ[定員]		13:10(30分)スタイリッシュパンプ-伊東[定員]		13:00(40分)エアロサーキット-荒井[定員]		13:00(20分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ-青村	13:00(30分)CSLive/HOTヨガ-CSアーカイブ[定員]
13:30							13:00(20分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ-青村	13:30
14:00								14:00
14:30							14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30
15:00							14:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(40分)ピラティス-荒井[定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド-CSアーカイブ[定員]		19:10(40分)ZUMBA(R)-岡本[定員]		19:10(30分)ヨガ-櫻井[定員]	19:00
19:30			19:55(40分)ZUMBA(R)-藤部[定員]				19:50(30分)シェイパンプ-結城[定員]	19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/フィットアタックPRO-CSアーカイブ[定員]				20:00(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド-CSLive[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド-CSアーカイブ[定員]				20:50(30分)スタイリッシュパンプ-高橋[定員]			21:00
21:30								21:30