

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)については以下のプログラムが変更になりますので、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(別途入金手続き、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				曜日	水				木				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00					10:05(40分)コンビネーションエアロLow・荒井アケミ[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・工藤夏実[予約]		10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・石井映治郎[予約]			10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎恵科子[予約]	10:00(30分)フィールピラティス・菊田直美[予約]			10:15(30分)はじめてサポード[予約]	10:00	
10:30									10:30		10:30(40分)ピラティス・スクラ脱子[予約]			10:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ				10:30	
11:00					11:00(40分)CSLive/カラダトックス・アークライブ[予約]	11:00(30分)フレックスストレッチ・工藤夏実[予約]	11:10(40分)有料セッション/ル・ティエス・コンディショニング・岡本真紀子[セッション]	11:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:00	11:00(40分)健美操・岡本真紀子[予約]			11:00(40分)CSLive/シェイプ/ピラティス・アークライブ[予約]	11:00(40分)ヨガ・高橋時菜[予約]			11:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00	
11:30									11:30									11:30	
12:00					12:05(40分)*クラブ限定/バレット/川名千枝[予約]	12:05(30分)フィールピラティス・菊田直美[スクール] [予約]	12:00(40分)有料セッション/ヨガ・高橋時菜[セッション]		12:00									12:00	
12:30									12:30	12:15(40分)フィットアタックBEAT 40・宮崎貴博[予約]	12:20(30分)フーエルヨガ・菊田直美[予約]			12:15(40分)シンプルエアロLow・守屋亜希子[予約]			12:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:30	
13:00					13:10(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・アークライブ[予約]	12:50(30分)マインドボディセット/脳の休息→菊田直美[予約]			13:00									13:00	
13:30									13:30									13:30	
14:00					14:00(40分)CSLive/ヨガ・アークライブ[予約]				14:00	14:10(40分)フラエクササイズ・石川桑子[予約]	14:00(40分)ヨガ・小野寺ゆきの[予約]							14:00	
14:30							14:30(30分)シンプルエアロ・菊地遥[予約]		14:30					14:20(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・アークライブ[予約]	14:20(40分)HOTヨガ・工藤夏実[予約]			14:30	
15:00									15:00							15:00(60分)バレエスクール・村上洋子[スクール]		15:00	
15:30					15:30(180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(幼児)・菊地遥[スクール]			15:30	15:30(180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(幼児)[スクール]			15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30		
16:00						16:00(45分)スタジオレナタル・有料[セッション]			16:00									16:00	
16:30					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・菊地遥[スクール]				16:30		16:30(60分)キッズチアダンススクール・佐々木敏子[スクール]					16:15(60分)キッズバレエスクール・村上洋子[スクール]		16:30	
17:00									17:00		17:00(80分)キッズヒップホップスクール・初級[スクール]							17:00	
17:30							17:30(80分)キッズ空手スクール・有料[スクール]		17:30		17:40(80分)キッズチアダンススクール・佐々木敏子[スクール]			17:30(80分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール・村上洋子[スクール]			17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30									18:30		18:30(80分)キッズヒップホップスクール・上級[スクール]							18:30	
19:00					18:00(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・菊地遥[予約]			18:00(30分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:00	19:20(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木敏子[予約]			19:10(40分)コンビネーションエアロ・荒井アケミ[予約]	19:00(70分)バレエスクール・村上洋子[スクール]			19:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:00	
19:30									19:30			19:30(30分)フィットアタックBEAT 30・佐間唯の[予約]		19:15(30分)はじめてサポード[予約]	19:15(30分)クラブ限定/HOTヨガ/エアレス/ヨガ・高橋時菜[予約]			19:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:30
20:00					19:45(30分)シンプルエアロ・アークライブ[予約]	19:50(30分)フレックスストレッチ・五戸奈緒美[予約]	19:45(40分)有料セッション/エアロ/ヨガ・高橋時菜[セッション] [定員]		20:00	20:15(40分)シェイプ/ハンバ40・アークライブ[予約]	20:15(30分)HOTスチーム&ヒーリング/志賀達也[予約]			20:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	20:10(40分)ZUMBA(R)・菊地遥[予約]	20:00(40分)HOTヨガ・高橋時菜[予約]			20:00
20:30								20:15(30分)はじめてサポード[予約]	20:30									20:30	
21:00					20:50(40分)シェイプ/ハンバ40・宮崎貴博[予約]				21:00					21:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:10(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド・アークライブ[予約]			21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:00
21:30								21:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:30									21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日	

休館日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
08:00											09:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]		08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) 岡本真紀子[予約]		10:10(30分)健康体操・五 戸奈緒美[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ		10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		09:45(60分)キッズバレエ スクール・村上洋子[スク ール]					10:00
10:30				10:20(40分)コンビネー ションエアロ・岩崎恵利子 [予約]				10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]		10:30(40分)シンプルエア ロ・守屋聖希子[予約]		10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	10:30
11:00	11:00(30分)健康体操・岡 本真紀子[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ		11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		10:55(60分)キッズバレエ スクール・上洋子[スク ール]		11:00(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ			11:00
11:30				11:15(40分)健康体操・岩 崎恵利子[予約]						11:20(30分)有料セッション/コアト レーニング・石井卓(セッション)		11:20(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエア ロ・箱根110・野間忠則 [予約]		11:45(40分)ベビー体育ス クール[スクール]					12:05(70分)キッズバレエ スクール・上洋子[スク ール]		11:30(40分)HOTヨガ・根 元真紀[予約]			12:00
12:30		12:40(40分)フィールヨガ・ 須田直美[予約]			12:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	12:15(30分)CSLive/ビュティフ ロジック/HIP-アークライブ[予約]						12:10(30分)ZUMBA(R) ・石井映治郎[予約]	12:30
13:00	12:45(40分)シェイプバン プ40-アーカイブ[予約]											13:00(40分)エアサキラルフィットネ スリズムライド・佐藤雅博[予約]	13:00
13:30	13:40(40分)*クラブ限定 パレット・川名千枝[予 約]	13:40(30分)健康体操・志 賀達哉[予約]											13:30
14:00													14:00
14:30			14:30(40分)エアロサー キット・芳田美由紀[予約]	14:30(10分)ジムスモ/ワンダフル ダンス				14:20(40分)フリースタイ ルダンス・加藤美智子[予 約]				14:10(30分)シェイプバン プ30・鈴木貴之[予約]	14:30
15:00					14:50(40分)コンビネー ションエアロ・佐々木敏子 [予約]							14:50(30分)フィットアタックBEAT 30・岩崎真博[予約]	15:00
15:30	15:30(180分)キッズ体育 スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動 能力開発スクール(幼児) [スクール]				15:35(40分)有料セッシ ョン/エアロピクス・加藤美 智子[セッション]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			15:40(40分)CSLive/エアサキラ ルフィットネス パワーライド・ア ークライブ[予約]	15:40(40分)フリースタイ ルダンス・菊地暎[予約]		15:30
16:00													16:00
16:30		16:30(60分)キッズ運動 能力開発スクール(児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[スク ール]		16:40(30分)シンプルステ ップ・宮崎真博[予約]	16:30(180分)キッズ総合 体操スクール・高橋努[ス クール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					16:30(40分)オリジナルエ アロ・佐々木敏子[予約]	16:30
17:00													17:00
17:30												17:20(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	17:30
18:00													18:00
18:30												18:30(40分)はじめてサポ ート[予約]	18:30
19:00	18:00(30分)シェイプバン プ30・鈴木貴之[予約]												19:00
19:30	19:45(30分)ZUMBA(R) ・石井映治郎[予約]	19:45(30分)HOTフィールピラ ティス・鈴木貴之[予約]	19:35(60分)バレエスク ール・村上洋子[スク ール]	19:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	19:30(60分)キッズチア ダンススクール(児童) ・アーカイブ[スクール]		19:30(60分)キッズチア ダンススクール・佐々木敏 子[スクール]					19:20(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	19:30
20:00				20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ									20:00
20:30	20:40(30分)CSLive/エアサキ ラルフィットネス リズムライド・佐藤 雅博[予約]												20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日