

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラムが変更となりますので、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	スタジオ
09:00								09:00
								09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:20(30分)ニュータイププロジェクト・美 ストレッチ・音村[定員]	10:40(30分)ZUMBA(R)・鈴 木[定員]	10:20(40分)ファイトアタックP RO・高橋[定員]	10:20(40分)HOTヨガ・岩崎 [定員]	10:30	10:50(40分)ZUMBA(R)・守 屋[定員]	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	10:30
11:00	11:00(40分)シンブルエアロ row・小田島[定員]	11:25(40分)HOTヨガ・櫻井 [定員]	11:10(30分)健康体操・岩崎 [定員]	11:10(30分)ピラティス・藤部 [定員]	11:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・加藤 [定員]	11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	11:00
11:30	11:35(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]		11:50(30分)STEP jam・藤 部[定員]		11:30	11:50(40分)リジナルエアロ ・加藤[定員]		11:30
12:00		12:15(40分)コンディネーション エアロ・宮城[定員]			12:00			12:00
12:30	12:40(40分)健康体操・音野 [定員]		12:30(20分)ジムスモ/みんなで笑顔目 し・音村		12:30		12:30(30分)シェイパンプ・ 伊東[定員]	12:30
13:00		13:10(30分)スタイリッシュハ ンプ・伊東[定員]	13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]	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]	13:00	13:00(20分)ジムスモ/みんなで作 るアツク・堀池	12:30(30分)CSLive/HOTヨガ・CSア ーカイブ[定員]	13:00
13:30				13:20(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-CSLive[定員]	13:30	13:20(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]		13:30
14:00			13:50(20分)ジムスモ/みんなで作 るアツク・藤部		14:00			14:00
14:30					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					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[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	15:30(60分)キッズ体育スク ール[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
16:00					16:00		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
16:30	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	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]	16:30
17:00					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(児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		17:30
18:00					18:00			18:00
18:30					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			19:00
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			19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-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			20:00
20:30			20:50(30分)スタイリッシュハ ンプ・高橋[定員]		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]				21:00			21:00
21:30					21:30			21:30