

# セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

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		曜日	水		木		金		曜日	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	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		
09:00					09:00							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							09:30					09:30	
10:00					10:00							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)ピラティス・西村 [定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[定員]	10:15(15分)ジムスモ/姿勢改善・西村	10:30	10:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]	10:15(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ 西村			10:20(30分)健康体操・岩崎 [定員]		10:30	10:40(10分)ストレッチ-佐藤				10:30	
11:00	11:00(40分)シンプルエアロL ow・小田島[定員]		11:15(40分)ヨガ・櫻井[定員]		11:00	11:00(40分)ヨガ・岩崎[定員]				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-C SLive[定員]		11:00	10:55(40分)CSLive/Lati L at+CSLive[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	11:50(40分)健康体操・菅野 [定員]		12:00(40分)コンビネーション エアロ・宮城[定員]		12:00	12:05(40分)フィールピラティ ス・黒滝[定員]				11:30(15分)ジムスモ/肩こり予防-工藤		12:00	11:50(40分)コンビネーション エアロ+加藤[定員]				12:00	
12:30	12:40(30分)シェイプハンブ 3O・黒滝[定員]	12:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ-佐 藤			12:30					12:40(20分)ジムスモ/ハワ ーコア 体幹力・黒滝		12:30	12:50(40分)ヨガ-CSLive[定 員]		12:30(40分)シェイプハンブ4 O・黒滝[定員]		12:30	
13:00			13:00(30分)CSLive X-CORE RID ING+CSLive[定員]		13:00	13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]				13:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド[定員]		13:00					13:00	
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド[定員]				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT+CSLive[定員]		13:30			13:15(30分)エアサイクルフィットネ スリズムライド[定員]		13:30	
14:00		14:00(10分)ジムスモ/パワーコア 体 幹力・黒滝			14:00		13:50(20分)ニューティプロジェクト/黒 い姿勢・西村					14:00						14:00
14:30					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							15:00						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズダンススク ール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[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(幼児)[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(幼児)[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(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]				15:30
16:00					16:00							16:00						16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク 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]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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	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						17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(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(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(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(児童)[スクール]					17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30						18:30
19:00		19:00(10分)ジムスモ/肩こり予防-工藤			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡 本[定員]	19:00(15分)ジムスモ/肩こり予防-工藤			19:10(30分)ヨガ・櫻井[定員]		19:00	19:00(15分)シンパロー→黒滝					19:00
19:30	19:20(40分)HOTピラティス・ 荒井[定員]		19:00(40分)CSLive/HOTヨ ガ[定員]		19:30	19:40(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]				19:50(40分)シェイプハンブ・ 黒滝[定員]		19:30						19:30
20:00	20:10(40分)シンプルステップ ・宮城[定員]		20:25(30分)CSLive X-CORE RID ING+CSLive(座席制)		20:00	20:05(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					20:30							20:30						20:30