

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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
10:30	10:20(30分)ピラティス・西村[定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[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(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・松藤			10:15(30分)健康体操・岩崎[定員]		10:30	10:40(40分)CSLive/Lati Latini・CSLive[定員]	10:25(15分)ピラティス・黒滝	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)シンプルエアロLow・小田島[定員]				11:00					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive[定員]	11:00(10分)ジムスモ/アキバ・ローランド・ベネッセ・アキバ[定員]	11:00					11:00
11:30	11:50(40分)健康体操・菅野[定員]		11:15(40分)ヨガ・櫻井[定員]		11:30	11:15(40分)ヨガ・岩崎[定員]						11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:30
12:00			12:05(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]				11:50(30分)シンプルステップ・宮城[定員]		12:00			12:30(40分)シェイプバンプ・黒滝[定員]		12:00
12:30		12:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・佐藤			12:30					12:40(30分)シェイプバンプ30・黒滝[定員]		12:30	12:20(40分)ヨガ・CSLive[定員]				12:30
13:00	12:50(30分)CSLive/エアサイクルフットネスリズムライド[定員]		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーヨガ・CSLive[定員]		13:00	13:00(40分)エアローサーキット・荒井[定員]						13:00					13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/やせも！脂肪燃焼ダンス[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)CSLive/X-CORE RIDING[定員]		13:30(30分)エアサイクルフットネスリズムライド[定員]		13:30
14:00					14:00							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(120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[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	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							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	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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:20(40分)ピラティス・荒井[定員]		19:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]		19:00	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					19:30					19:50(40分)シェイプバンプ・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]		20:10(30分)CSLive/やせも！脂肪燃焼ダンス・CSLive[定員]		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]				20:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]		20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日