

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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		曜日	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]		10:30	10:15(40分)HOTOヨガ・岩崎 [定員]	10:15(10分)ジムスモ/みんなであそびス テッ サ・佐藤			10:15(30分)健康体操・岩崎 [定員]		10:30	10:40(40分)CSLive/Lati at[定員]	10:25(15分)ピラティス・黒滝				10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロD ow・小田島[定員]		11:15(40分)HOTOヨガ・櫻井 [定員]		11:00	11:10(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]				11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[定員]	11:00(10分)ジムスモ/みんなであそびス テッ サ・佐藤	11:00				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]				11:30					11:50(30分)シンプルステップ ・宮城[定員]		11:30	11:30(40分)コンビネーション エアロ・加藤[定員]					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	11:55(40分)HOTフィールピ ラティス・黒滝[定員]						12:00	12:20(30分)CSLive/X-CORE FIG FITNESS[定員]			12:30(40分)シェイプパンプ・ 黒滝[定員]	12:00(10分)ジムスモ/みんなであそびス テッ サ・佐藤	12:00
12:30					12:30					12:40(30分)シェイプパンプ3 0・黒滝[定員]		12:30						12:30
13:00	12:45(30分)EXCITE-BOD Y・工藤[定員]		13:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING[定員]		13:00	13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]						13:00	13:00(30分)ボールde!ラック ス・黒滝[定員]			13:20(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド[定員]		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(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・HBP[定員]			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]		13:30						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)HOTOピラティス・ 荒井[定員]		18:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING[定員]		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡 本[定員]				19:10(30分)HOTOヨガ・櫻井 [定員]	18:50(15分)ジムスモ/みんなであそびス テッ サ・佐藤	19:00						19:00
19:30			19:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]		19:30					19:50(40分)シェイプパンプ・ 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/エアサイクルフ ィットネスリズムライド[定員]		20:00	20:05(30分)★クラブ限定//バ ンテン・岡本[定員]						20:00						20:00
20:30					20:30					20:40(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・HBP[定員]		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	曜日	スタジオ	ジム	曜日