

セントラルフィットネスクラブ24仙台中央 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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]		10:30	10:15(40分)HOTOヨガ・岩崎[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 Lat[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]		11:15(40分)HOTOヨガ・櫻井[定員]		11:00	11:10(30分)ファイトアタックBEAT・土田[定員]				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・松藤	11:00					11:00
11:30	11:50(40分)健康体操・菅野[定員]		12:05(40分)コンビネーションエアロ・宮城[定員]		11:30	11:55(40分)HOTフィールピラティス・黒滝[定員]				11:50(30分)シェイプバンプ・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					12:00							12:00	12:20(30分)CSLive/X-CORE FIG FITNESS[定員]		12:30(40分)シェイプバンプ・黒滝[定員]	12:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・松藤	12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00	12:45(30分)EXCITE-BODY・工藤[定員]		13:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]		13:00	13:00(40分)エアロサーキット・荒井[定員]				12:40(30分)シェイプバンプ・黒滝[定員]		13:00	13:00(30分)ボールde!ラックス・黒滝[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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		13:30			13:20(30分)エアサイクルフィットネスリズムライド[定員]		13:30
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 DANCING[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/みんなでストレッチ・松藤	19:00					19:00
19:30			19:30(30分)ファイトアタックBEAT・土田[定員]		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/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/バントーン・岡本[定員]				20:40(30分)CSLive/ビュートプロジエクト・H&P[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