セントラルフィットネスクラブ24仙台泉中央 - 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。

くスタジオ >

曜日	スタジオ	۵۲	スタジオ	<u>₽</u>	曜日	スタジオ	<u>გ</u> Υ	スタジオ	\$ <u></u>	スタジオ	9 ₩	曜日	スタジオ	SY F	スタジオ	âγ B	曜日
09:00					09:00							09:00			09:00(60分)キッズ体育スク 	'	09:00
					<u> </u>												
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
	10:20(30分)ピラティス・西村 [定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・A - KIKO[定員]		<u> </u>	10:15(40分)HOTヨガ・岩崎 [定員]	10:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ・佐藤			10:15(30分)健康体操・岩崎 [定員]				10:25(15分)ピラティス・黒滝	ール(光量)[スタール]		
10:30			-	 	10:30		<u> </u>	 				10:30	10:40(40分)CSLive/Lati L ati[定員]				10:30
11:00	11:00(40分)シンブルエアロL ow・小田島[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]	11:10(15分/ジムスモ/アスリートトレーニング Gymnas ca 入門・横山	11:00			 11:00(60分)キッズ体育スク ル(児童)[スクール]	,	11:00
	ow·小田島[定員]		- 11:15(40分)HOTヨガ・櫻井 - [定員]			EAT·土田[定員]				- WAVE[定員]		1			一ル(児童)[スクール]		
11:30	11 50/10 / \ \				11:30							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	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]	 	12:00	11:55(40分)HOTフィールピ ラティス・黒滝[定員]	 	 		11:50(30分)シンブルステップ ・宮城[定員]		12:00				12:10(10分)プムスモ/アスリートトレーニング Swims s 入門・高端	12:00
			- エアロ·宮城[定員]		1							-	12:20(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[定員]		-		٦
12:30					12:30					12:40(30分)シェイブパンブ3 0・黒滝[定員]		12:30			12:30(40分)シェイブパンプ・ 黒滝[定員]		12:30
12.00	12:45(30分)EXCITE—BOD Y·工藤[定員]		13:00(30分)CSLive/X—CORE RID ING[定員]	 	12.00	12-00(40公)エアロサーキット	 					12.00	12-00/20分式ールようリラック		-	_	12.00
13.00			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)ポールdeリラック ス・黒滝[定員]			1	
13:30	13:30(30分)CSLive/やせる!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[定員]		13:30			JAMES TO BEST		13:30
						13:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/HIP[定員]											
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]	<u></u>	14:30
]					1								一ル(幼光)(スクール)		[スクール]		
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
	ール(幼児)[スクール]		- 一ル(幼児)[スクール]		1	ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]		- ール(幼児)[スクール]		-	ール(児童)[スクール]		-		
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体音スク		- 16·30(60分)キッズダンススク		18-30	16:30(60分)キッズ体育スク		16:30(60分)キッズ体育スク		16:30(60分)キッズ体育スク		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク		-	<u></u>	18-30
10.00	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]		10.00	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]		- 10.00	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		-		
17:00					17:00					1		17:00					17:00
17.00	17:20(60分) キップ休奈フカ		17:20(60分)土ップが、フフカ	 	17.00	17:20(60公) キップ休舎フク	 	17:20(60公) キップ休奈フカ	 	17-20(60公) キップ休育フカ		17:30				-	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				-	
18:00			1		18:00			1		1		18:00					18:00
18:30			18:50(30分)CSLive/X—CORE DA NCING[定員]	I	18:30		18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤				18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工意	18:30					18:30
19:00			NCING[定員]		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)·岡 本[定員]				19:10(30分)HOTヨガ・櫻井 [定員]		19:00					19:00
	19:20(40分)HOTピラティス・ 荒井[定員]					本[定員]				[定員]							
19:30			- 19:30(30分)ファイトアタックB - EAT・土田[定員]	 	19:30		 	 		10.50(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		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]	l 	20:00	20:05(30分) * クラブ限定/バ レトン・岡本[定員]	 			19:50(40分)シェイブパンプ・ 黒滝[定員]		20:00					20:00
	-宮城[定員]		- Pracyca yarren		1	レトン・岡本[定員]				1		-					
20:30					20:30					20:40(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/HIP[定員]		20:30					20:30
21:00					21:00							21-00				_	21-00
21.00			-		21.00	 	 	 	 	 	 	21.00			+	 	
21:30					21:30							21:30					21:30
		***		***			***		***		***			***		***	
	スタジオ	۵۲	スタジオ	â7		スタジオ	₽ QT	スタジオ	₽ SY	スタジオ	\$\tau		スタジオ	٦.6 م	スタジオ	B SY	-