

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。  
3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
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	
	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)ビラティス・西村 [定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[定員]	10:20(10分)ストレッチ・酒村	10:30	10:15(40分)HOTヨガ・岩崎 [定員]				10:15(30分)ボールdeリラク ス・岩崎[定員]	10:25(15分)ジムスモ/はじめてビラティ ス・黒滝	10:30	10:40(40分)CSLive/Lati ati[定員]				10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ Low・小田島[定員]	10:55(20分)エアロバイク・中田[定員]			11:00	11:05(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/エアバイク・中田 [定員]	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			11:15(40分)HOTヨガ・櫻井 [定員]		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]				12:00	11:45(40分)HOT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			12:00(10分)ランニング・黒滝		12:00
12:30			12:05(40分)コンビネーション エアロ・宮城[定員]		12:30					12:40(30分)シェイプバンプ O・黒滝[定員]		12:30				12:30(40分)シェイプバンプ・ 黒滝[定員]	12:30
13:00	12:45(30分)EXCITEーBOD Y・工藤[定員]		13:00(30分)CSLive/XーCORE RIDING[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健康体 操・黒滝[定員]				13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスクラウド[定員]				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]		13:30		13:20(10分)ジムスモ/はじめてビラティ ス・黒滝		13:30(30分)エアサイクルフィットネ スクラウド[定員]	13:30
14:00			13:45(30分)CSLive/はじめて 太極拳[定員]		14:00	13:55(30分)CSLive/ビュートプロジ ェクト・LEGI[定員]						14:00			14:00(30分)CSLive/エアバイク・中田 [定員]		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(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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤		18:50(30分)CSLive/XーCORE TRANNING[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(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤	19:00					19:00
19:30	19:20(40分)HOTビラティス・ 荒井[定員]				19:30							19:30					19:30
20:00	20:10(40分)シンプルステップ ・宮城[定員]		19:30(30分)ファイトアタックB EAT・土田[定員]		20:00	20:00(30分)★クラブ限定/ハ ントン・岡本[定員]				19:50(40分)シェイプバンプ・ 黒滝[定員]		20:00					20:00
20:30			20:10(30分)CSLive/ヨガ[定 員]		20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスクラウド[定員]				20:40(30分)CSLive/ビュートプロジ ェクト・LEGI[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