

セントラルフィットネスクラブ24仙台泉中央 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	水	木	金	土	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
09:00							
09:30							
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]	10:20(10分)ストレッチ・西村	10:15(40分)HOTヨガ・岩崎 [定員]	10:15(30分)ボールdeリラックス・岩崎[定員]	10:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
10:30						10:30	09:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロL ow・小田島[定員]	11:00(50分)ピューティプロト・ホット・黒瀬	11:00(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(15分)ジムスモ/姿勢改善・工藤	10:30(15分)ジムスモ/はじめてピラティス・黒瀬	10:00
11:30	11:50(40分)健康体操・菅野 [定員]	11:45(40分)HOTフィールピ ラティス・黒瀬[定員]	11:45(30分)シンプルステップ ・宮城[定員]	11:30(40分)コンビネーション エアロ・加藤[定員]	11:30(15分)ジムスモ/はじめてピラティス・黒瀬	11:30	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	12:30	12:40(30分)シェイプバンブ3 O・黒瀬[定員]	12:00	12:00(30分)CSLive/X-CORE TR NING[定員]	12:00
12:30	12:45(30分)EXCITE-BOD Y・工藤[定員]					12:30(40分)シェイプバンブ・ 黒瀬[定員]	12:30
13:00	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 ・黒瀬[定員]	13:00(30分)ボールde健康体 操・黒瀬[定員]	13:00(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・黒瀬	13:00	13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットスリスマライ[定員]		13:30	13:30(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]	13:30	13:30(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・黒瀬	13:30
14:00	13:45(30分)CSLive/はじめ て太極拳[定員]	14:00		14:00		14:00(30分)CSLive/マイカルフィットネス リズムライド[定員]	14:00
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(10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(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	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(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
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(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
18:00			18:00			18:00	18:00
18:30			18:30			18:30	18:30
19:00	19:00(10分)ジンバブロー・黒瀬	18:50(30分)CSLive/X-CORE TR NING[定員]	19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・岡 本[定員]	18:50(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤	19:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤	19:00
19:30	19:20(40分)HOTピラティス・ 黒瀬[定員]	19:30(30分)ファイトアタックB EAT+・土田[定員]			19:10(30分)HOTヨガ・櫻井 [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(40分)CSLive/ヨガ[定 員]	20:00	20:00(30分)＊クラブ限定/バ レット・岡本[定員]	19:50(40分)シェイプバンブ・ 黒瀬[定員]	20:00	20:00
20:30			21:00	20:30	20:40(30分)CSLive/ピューティプロ ト・ネス・リスマライ[定員]	20:30	20:30
21:00						21:00	21:00
21:30			21:30			21:30	21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	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