

セントラルフィットネスクラブ24仙台中央 - 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(別途入金手続き、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 >

	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(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]	10:20(10分)ストレッチ・西村	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]		10:30	10:40(40分)CSLive/Lati sh[定員]	10:25(15分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・黒滝			10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロL ow・小田島[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]	11:10(15分)ジムスモ/姿勢改善・工藤	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					11:30							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				12:10(10分)ジニアバフロー・黒滝	12:00
12:30					12:30					12:40(30分)シェイプバンプ3 O・黒滝[定員]		12:30	12:20(30分)CSLive/X-CORE TR AINING[定員]			12:30(40分)シェイプバンプ・ 黒滝[定員]	12:30
13:00	12:45(30分)EXCITE-BOD Y・工藤[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(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/エアサイクルフ ットネスリズムライド[定員]				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]		13:30		13:10(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・黒滝			13:30
14:00			13:45(30分)CSLive/はじめて 太極拳[定員]		14:00	13:55(20分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・LEGI[定員]						14:00			14:00(20分)ジニアバフロー・黒滝		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		19:00(10分)ジニアバフロー・黒滝	18:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING[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			19:10(30分)HOTヨガ・櫻井 [定員]		19:00					19:00
19:30	19:20(40分)HOTピラティス・ 荒井[定員]		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(40分)CSLive/ヨガ[定 員]		20:00	20:00(30分)★クラブ限定/バ レトン・岡本[定員]						20:00					20:00
20:30					20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズムライド[定員]				20:40(30分)CSLive/ビューティプロジ 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	スタジオ	ジム	曜日