

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2026年03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			09:00			09:00	09:00
09:30			09:30			09:30	09:30
10:00			10:00			10:00	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)HOTOヨガ・岩崎 [定員]	10:15(30分)ボールdeリラク ス・岩崎[定員]	10:40(40分)CSLive/Lati L at[定員]	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]
10:30			10:30			10:30	10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロL ow・小田島[定員]	11:15(40分)HOTOヨガ・櫻井 [定員]		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(15分)ジムスモ/はじめてピラテ ス・黒滝	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
11:30			11:30			11:30	11:30
11:50(40分)健康体操・音野 [定員]		12:05(40分)コンビネーション エアロ・宮城[定員]		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]	11:30(40分)コンビネーション エアロ・加藤[定員]	11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
12:00			12:00			12:00	12:00
12:30			12:30			12:30	12:30
12:45(30分)EXCITE-BOD Y・工藤[定員]		13:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING[定員]		13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]	12:40(30分)シェイパンプ3 0・黒滝[定員]	12:20(30分)CSLive/X-CORE TR AINING[定員]	12:00(10分)ランニング・黒滝
13:00			13:00			13:00	13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズム多分[定員]	13:45(30分)CSLive/はじめて 太極拳[定員]		13:55(30分)CSLive/ビュティプロジ ェクト・LEGI[定員]	13:20(40分)シェイパンプ・ 黒滝[定員]	13:00(30分)エアサイクルフィットネ スリズム多分[定員]	13:00(30分)ボールde健康体 操・黒滝[定員]
14:00			14:00			14:00	14:00
14:30			14:30			14:30	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(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(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	13:30(10分)ジムスモ/はじめてピラテ ス・黒滝
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]	13:20(30分)エアサイクルフィットネ スリズム多分[定員]
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]	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]
18:00			18:00			18:00	18:00
18:30			18:30			18:30	18:30
19:00	19:00(10分)ランニング・黒滝	18:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING[定員]	19:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・工藤	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/肩こり予防・工藤	19:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
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
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(30分)★クラブ限定//バ ンブ・岡本[定員]	19:50(40分)シェイパンプ・ 黒滝[定員]		20:00
20:30			20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスリズム多分[定員]	20:40(30分)CSLive/ビュティプロジ ェクト・LEGI[定員]		20:30
21:00			21:00				21:00
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