

セントラルフィットネスクラブ24仙台中央 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)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	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
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]
10:20(30分)ピラティス・西村[定員]		10:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[定員]	10:20(30分)ボールde健康体操・岩崎[定員]		10:20(40分)ヨガ・岩崎[定員]	10:20(15分)ジムスモ/ボールde健康体操・黒滝	
10:30			10:30			10:30	10:40(40分)CSLive/Lati Lat[定員]
11:00	11:00(40分)シンプルエアロLow・小田島[定員]	11:15(40分)ヨガ・櫻井[定員]	11:05(30分)ファイトアタックBEAT・土田[定員]		11:10(40分)ZUMBA(R)・藤部[定員]		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
11:30	11:50(40分)健康体操・音野[定員]		11:45(40分)フィールピラティス・黒滝[定員]		12:00(40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]
12:00		12:05(40分)コンビネーションエアロ・宮城[定員]				12:00(15分)CSLive/X-CORE FIG FITNESS[定員]	12:00(10分)ランニングフロー・黒滝
12:30			12:30			12:30	12:30(40分)シェイパンプ・黒滝[定員]
13:00	13:45(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[定員]	13:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]	13:00(40分)エアロサーキット・荒井[定員]		12:50(30分)シェイパンプ・黒滝[定員]		13:05(30分)ボールdeリラックス・黒滝[定員]
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネスリズム多分[定員]	13:45(30分)CSLive/ZenYoga[定員]	13:55(30分)CSLive/ビュティプロジエクト・アームス&バックライン[定員]		13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		13:20(30分)エアサイクルフィットネスリズム多分[定員]
14:00			14:00			14:00	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			14:30			14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
15:00			15:00			15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			18:00			18:00	
18:30			18:30			18:30	
19:00	19:00(10分)ランニングフロー・黒滝	19:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡本[定員]		19:10(30分)ヨガ・櫻井[定員]		19:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
19:20(40分)ピラティス・荒井[定員]		19:40(30分)ファイトアタックBEAT・山田[定員]			19:50(40分)シェイパンプ・黒滝[定員]		19:30
20:00	20:10(40分)シンプルステップ・宮城[定員]	20:20(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	20:00(30分)*クラブ限定/バントン・岡本[定員]		20:40(30分)CSLive/ビュティプロジエクト・アームス&バックライン[定員]		20:00
20:30			20:30				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