

# セントラルフィットネスクラブ24仙台中央 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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
10:30	10:20(30分)ピラティス・西村 [定員]	10:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[定員]	10:30	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]	10:30	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]	11:00	11:05(30分)ファイトアタック EAT・土田[定員]	11:10(40分)ZUMBA(R)・藤 部[定員]	11:00	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・菅野 [定員]		11:30	11:45(30分)CSLive/X-CORE DA NCING・黒滝[定員]		11:30	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		12:00(40分)シンプルステップ ・宮城[定員]	12:00	12:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・山田
12:30	12:40(40分)CSLive/Lati Lat[定員]		12:30	12:30(20分)ジムスモ/みんな で笑顔になろう	12:50(30分)シェイパンプ・ 黒滝[定員]	12:30	12:20(40分)CSLive/ファイト アタックPRO[定員]
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 ・荒井[定員]	13:10(30分)フィールピラティ ス・黒滝[定員]	13:00	13:10(30分)フィールピラティ ス・黒滝[定員]
13:30	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスクラブ限定[定員]	13:45(40分)CSLive/ZenYo ga[定員]	13:30	13:55(40分)CSLive/ヨガ[定 員]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタック EAT[定員]	13:30	13:20(30分)エアサイクルフィットネ スクラブ限定[定員]
14:00			14:00			14:00	14:00(15分)CSLive/エアサイクルフ ットネスクラブ限定[定員]
14:30			14:30			14:30	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]
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	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	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]
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	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)リリンパロー・黒滝	19:00(30分)CSLive/シェイパンプ OWER[定員]	19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡 本[定員]	19:10(30分)ヨガ・櫻井[定員]	19:00	19:50(15分)ジムスモ/みんな で笑顔になろう
19:30	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 EAT・山田[定員]	19:30		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/ZenYo ga[定員]	20:00	20:00(30分)★クラブ限定//バ ドミントン・岡本[定員]		20:00	
20:30			20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネスクラブ限定[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