

セントラルフィットネスクラブ24仙台東中央 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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		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)HOT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)健康体操・岩崎 [定員]				10:20(40分)HOTヨガ・岩崎 [定員]		10:30	10:40(40分)CSLive/Lati L at[定員]	10:20(15分)ジムスモ/肩こり予防-山田			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]				11:10(40分)ZUMBA(R)・勝 部[定員]		11:00			11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		11:00
11:30	11:50(40分)健康体操・菅野 [定員]		11:15(40分)HOTヨガ・櫻井 [定員]		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					12:00		11:45(15分)ジムスモ/みんなで前屈は なし-佐藤			12:00(40分)シンプルステップ ・宮城[定員]		12:00				12:10(10分)ストレッチ-佐藤	12:00
12:30					12:30	12:20(30分)フィールピラティ ス・阿部[定員]						12:30	12:20(40分)CSLive/ファイト アタックPRO[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)CSLive/エアサキルフ ットネスリズムライド[定員]				13:00	13:00(40分)エアロサーキット ・荒井[定員]				12:50(30分)シェイプバンプ・ 黒滝[定員]		13:00	13:10(30分)フィールピラティ ス・黒滝[定員]		13:00(30分)エアサキルフットネ スリズムライド[定員]		13:00
13:30					13:30					13:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]		13:30					13:30
14:00	13:50(40分)CSLive/Pilates Shape[定員]		13:45(40分)CSLive/ZenYo ga[定員]		14:00	13:55(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト-レックライン[定員]						14:00			13:50(30分)CSLive/エアサキルフットネ スリズムライド[定員]		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)ジムスモ/ポールd健康体 操-黒滝		19:00(30分)CSLive/シェイプバンプ OWER[定員]		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡 本[定員]				19:10(30分)HOTヨガ・櫻井 [定員]	19:00(15分)ジムスモ/みんなで前屈は なし-佐藤	19:00					19:00
19:30	19:20(40分)HOTピラティス・ 荒井[定員]		19:40(30分)ファイトアタックB EAT・山田[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]				20:00	20:00(30分)★クラブ限定//バ ンブトン・岡本[定員]						20:00					20:00
20:30			20:20(30分)CSLive/HOTヨ ガ[定員]		20:30	20:40(30分)CSLive/エアサキルフ ットネスリズムライド[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