セントラルフィットネスクラブ24仙台泉中央 - 2026年11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		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	10:20(30分)HOTピラティス・西村[定員]		10:20(40分)ZUMBA（R）・AKIKO[定員]		10:00	10:20(30分)健康体操・岩崎[定員]				10:20(40分)HOTヨガ・岩崎[定員]		10:00		10:20(15分)ジムスモ/肩こり予防・山田	10:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		10:00
10:30					10:30							10:30	10:40(40分)CSLive/Lati Lati[定員]				10:30
11:00	11:00(40分)シンブルエアロLow・小田島[定員]	11:00(15分)ビューティプロジェクト/SHISEIDO 資料			11:00	11:05(30分)ファイトアタックBEAT・土田[定員]				11:10(40分)ZUMBA（R）・諒部[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			11:15(40分)HOTヨガ・櫻井[定員]		11:30		11:45(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・佐藤					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]		12:05(40分)コンビネーションエアロ・宮城[定員]		12:00	12:20(30分)フィールピラティス・阿部[定員]				12:00(40分)シンブルステップ・宮城[定員]		12:00				12:10(10分)ストレッチ・佐藤	12:00
12:30	12:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]				12:30					12:50(30分)シェイプバンプ・黒滝[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			13:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]		13:00	13:00(40分)エアロサーキット・荒井[定員]						13:00	13:10(30分)フィールピラティス・黒滝[定員]		13:20(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	13:55(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン[定員]				13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		13:30					13:30
14:00	13:50(40分)CSLive/Pilates Shape[定員]		13:45(40分)CSLive/ZenYoga[定員]		14:00							14:00			14:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/整備予防・強化[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						18:50(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・佐藤	18:30					18:30
19:00		19:00(10分)ジムスモ/ボールde健康体操・黒滝	19:00(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER[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					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BEAT・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)シンブルステップ・宮城[定員]				20:00	20:00(30分)＊クラブ限定/パレトン・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/エアサイクルフィットネス/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
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/29 20:18:47