

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2024年04月 -

9日(金)、19日(金)、28日(金)は休館日です。  
 12日(金)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(別入会手続き、会費が必要) [セッション]: 別途参加費が必要 [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						
曜日	月	火	水	木	金	土	日						
曜日	月	火	水	木	金	土	日						
08:00	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	08:00	第1スタジオ	第2スタジオ	08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・[スクール][予約]	08:00	08:00	
08:30					08:30			08:30			08:30	08:30	
09:00	09:15(30分)ヨガ・資格[予約]				09:00			09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・[スクール][予約]	09:00	09:00	
09:30	09:30(30分)CSLive/デュエティロジック・HDP・アーカイブ[予約]		09:30(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]	09:30	09:30(30分)健康体操・高橋(心)[予約]			09:30	09:30(30分)CSLive/健康体操・アーカイブ[予約]		09:30	09:30	
10:00	10:10(40分)フテンダンス・アフレア[予約]		10:20(40分)シンプルエアロL[予約]	10:00	10:10(30分)CSLive/メロ・ル・フ・メ・ス・ロ・クモ・手番・変音・アーカイブ[予約]			10:00	10:10(40分)シンプルエアロ・高橋(心)[予約]		10:00	10:00	
10:30	10:15(30分)ピラティス・相澤[予約]		10:20(40分)シンプルエアロL[予約]	10:30	10:15(40分)コンピネーションエアロ・杉中[予約]			10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・高山[予約]	10:30(30分)動きタイム・高橋(朝)[予約]	10:30(40分)コンピネーションエアロL・高橋(心)[予約]	10:30	10:30
11:00	11:00(40分)エアロサーキット 杉中[予約]		11:10(30分)ファンクショナルトレーニング 杉中[予約]	11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・アフレア[予約]			11:00	11:00(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	11:05(40分)フィールヨガ・早瀬[予約]	11:20(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	11:00	11:00
11:30			11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]	11:30	11:30(30分)CSLive/HOTヨガ・アーカイブ[予約]			11:30	11:30(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	11:30(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	11:30(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・梅田	11:30	11:30
12:00	12:00(30分)ファンクショナルトレーニング 高橋(心)[予約]		11:55(40分)シンプルステップ 守屋[予約]	12:00	12:00(30分)CSLive/HOTヨガ・アーカイブ[予約]			12:00	11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフト・ケイ	12:05(40分)CSLive/Lati Lati・アーカイブ[予約]	12:05(30分)シェイプパンパ30・高橋(完)[予約]	12:00	12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/HOTヨガ・アーカイブ[予約]		12:40(40分)ピラティス・眞砂[予約]	12:30	12:40(40分)シェイプパンパ40・塩野[予約]			12:30	12:40(40分)シェイプパンパ30・宮原[予約]	12:40(40分)CSLive/デュエティロジック・HDP・アーカイブ[予約]	12:35(30分)HOTフィールヨガ・無谷[予約]	12:30	12:30
13:00				13:00	13:00(40分)CSLive/カラダチェック・アフレア[予約]			13:00	13:05(40分)フィットアタックB EAT40・相澤[予約]	13:10(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・梅田[スクール]	13:10(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・梅田[スクール]	13:00	13:00
13:30				13:30	13:35(40分)CSLive/HOTヨガ・アーカイブ[予約]			13:30	13:35(40分)フィットアタックB EAT40・相澤[予約]	13:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	13:30	13:30
14:00			14:10(40分)CSLive/リズム&ヒーリング・アーカイブ[予約]	14:00	14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]			14:00	14:00(40分)フィットアタックB EAT40・相澤[予約]	14:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	14:00	14:00
14:30				14:30				14:30	14:20(60分)キッズバレエスクール・[スクール]	14:20(40分)フィットアタックB EAT・アーカイブ[予約]	14:30(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・梅田	14:30	14:30
15:00				15:00				15:00	15:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	15:10(40分)ZUMBA(R)・アフレア[予約]	15:00(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・梅田	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・[スクール][予約]	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(幼児)・[スクール]			15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	15:30	15:30
16:00				16:00				16:00	16:00(40分)フィットアタックB EAT・アーカイブ[予約]	16:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	16:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	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・[スクール][予約]	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	16:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・[スクール]	16:30	16:30
17:00				17:00				17:00	17:10(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	17:10(15分)ジムスモ/ヒップリフト・ケイ	17:00(15分)ジムスモ/ヒップリフト・ケイ	17:00	17:00
17:30				17:30				17:30	17:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	17:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	17:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	17:30	17:30
18:00				18:00	18:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING・アーカイブ[予約]			18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・守屋[予約]	18:10(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	18:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	18:00	18:00
18:30	18:30(40分)シンプルエアロ・高橋(心)[予約]	18:40(30分)シェイプパンパ30・宮原[予約]	18:30(30分)CSLive/リズムCAMP・アーカイブ[予約]	18:30	18:55(40分)フィールヨガ・熊谷[予約]			18:30	18:55(40分)フィールヨガ・熊谷[予約]	18:55(40分)シテリピン主権・小野寺[スクール][予約]	18:50(40分)シテリピン主権・小野寺[スクール][予約]	18:30	18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・守屋[予約]	19:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	19:10(60分)シテリピン主権・小野寺[スクール][予約]	19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]			19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮原[予約]	19:10(60分)シテリピン主権・杉中[スクール]	19:00(60分)シテリピン主権・杉中[スクール]	19:00	19:00
19:30	19:30(40分)フィットアタックB EAT・宮原[予約]	19:30(40分)フィットアタックB EAT・宮原[予約]	19:30(40分)フィットアタックB EAT・宮原[予約]	19:30	19:50(40分)エアロサーキット 杉中[予約]			19:30	19:40(30分)ZUMBA(R)・梅田[予約]	19:40(30分)ZUMBA(R)・梅田[予約]	19:40(30分)ZUMBA(R)・梅田[予約]	19:30	19:30
20:00	20:10(40分)フィットアタックPRO・宮原[予約]	20:10(40分)フィットアタックPRO・宮原[予約]	20:10(40分)フィットアタックPRO・宮原[予約]	20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・ライブ[予約]			20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・ライブ[予約]	20:20(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	20:00(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	20:00	20:00
20:30	20:00(10分)ジムスモ/ヒップリフト・ケイ	20:25(40分)ZUMBA(R)・アフレア[予約]	20:25(40分)ZUMBA(R)・アフレア[予約]	20:30	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・ライブ[予約]			20:30	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・ライブ[予約]	20:20(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	20:30	20:30
21:00	21:10(40分)CSLive/ヨガ		21:10(40分)CSLive/ヨガ	21:00	21:00(30分)シェイプパンパ30・宮原[予約]			21:00	21:00(30分)シェイプパンパ30・宮原[予約]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・アーカイブ	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮原[予約]	21:00	21:00
21:30			21:30(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・梅田	21:30	21:30(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]			21:30	21:30(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]	21:30(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]	21:30(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]	21:30	21:30