

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2025年05月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、5日(月)、6日(火)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
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		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					08:00							08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール]		08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・佐々木(匠)[スクール][予約]	08:00
08:30					08:30							08:30				08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・佐々木(匠)[スクール][予約]	09:00
09:30	09:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	09:30(30分)CSLive/デュエティロジック・SHIBU-REC[予約]	09:30(30分)モビリティストレッチ・成田[予約]		09:30	09:30(30分)健康体操・むつみ[予約]		09:15(40分)CSLive/健康体操・REC[予約]				09:30				09:30
10:00	10:10(40分)フアンダンス・アンドレア[予約]	10:15(30分)Fit Fun・成田[予約]	10:20(40分)シンプルエアロLow・杉中		10:00	10:10(30分)CSLive/メロディ・心臓・アタキシング・REC[予約]		10:00(10分)ジムスモ/お昼シェイク・鈴木				10:00				10:00
10:30					10:30	10:15(40分)コンピネーションエアロ・杉中[予約]		10:15(40分)シンプルエアロ・眞砂[予約]				10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・新山[予約]	10:30(30分)動きタイム・とも[予約]	10:30(40分)コンピネーションエアロ・むつみ[予約]	10:30
11:00	11:00(40分)エアロサーキット・杉中[予約]		11:10(40分)フィールヨガ・成田[予約]		11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	11:10(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	11:10(40分)フィールヨガ・早瀬[予約]			11:00	11:20(40分)フィールヨガ・成田[予約]	11:20(40分)ファイトアタックB・EAT・太田[予約]		11:00
11:30					11:30							11:30	11:30(10分)ジムスモ/お昼シェイク・杉中・佐藤			11:30
12:00	12:00(30分)フアンダンス・コンパニオン・セツナ(15分)	12:05(30分)シンプルステップ・AKIKO[予約]			12:00	12:00(30分)フアンダンス・トレーニング・佐藤[予約]	12:05(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	12:10(40分)CSLive/ズームス&ヒーリング・REC[予約]				12:00	12:15(40分)シェイブパンプ・菅原[予約]		12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐々木(匠)[予約]	12:00
12:30		12:40(40分)CSLive/ズームス&ヒーリング・REC[予約]	12:45(40分)ピラティス・眞砂[予約]		12:30	12:40(40分)シェイブパンプ・塩野[予約]						12:30				12:30
13:00					13:00							13:00	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
13:30			13:35(40分)ベリーダンス・アンドレア[予約]		13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				13:30			13:30(30分)シンプルステップ・早瀬	13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(10分)ジムスモ/お昼シェイク・杉中・佐藤	14:25(40分)シェイブパンプ・梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ/シェイブサーキット・鈴木	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)		14:50(10分)ジムスモ/お昼シェイク・鈴木	14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)エアサイクルフィットネス/ズームライド・菅原[予約]			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・宮原[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・宮原[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・宮原[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール]			15:30	15:50(40分)コンピネーションエアロ・杉中[予約]		16:00(10分)ジムスモ/お昼シェイク・太田	15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(10分)CSLive/メロディ・心臓・アタキシング・REC[予約]			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・宮原[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・宮原[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・宮原[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール]			16:30	16:20(40分)ファイトアタックPRO・梅田[予約]			16:30
17:00					17:00							17:00				17:00
17:30					17:30							17:30	17:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	17:10(10分)ジムスモ/みんなでお昼ごはん・梅田	17:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	17:30
18:00					18:00		18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[予約]					18:00	18:10(10分)ジムスモ/お昼シェイク・太田			18:00
18:30	18:30(40分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:30(30分)青葉セッション・ピラティス・眞砂[セッション][予約]	18:30(30分)CSLive/リズムCAMP・アライヴ[予約]		18:30	18:55(40分)ヨガ・Akane[予約]	18:50(30分)エアサイクルフィットネス/ズームライド・眞砂[予約]	19:00(60分)シェイブパンプ主・杉中[スクール]	18:45(40分)フィールヨガ・早瀬[予約]			18:30		18:50(60分)シェイブパンプ主・早瀬[スクール]		18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	19:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・菅原[予約]	19:30(40分)ファイトアタックB・EAT・菅原[予約]		19:00							19:00				19:00
19:30					19:30	19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]	20:00(40分)CSLive/X-CORE FITTING-LIVE[予約]	20:20(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]				19:30				19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックPRO・宮崎[予約]	20:00(10分)ジムスモ/モビリティロジック・太田	20:25(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	20:25(30分)シェイブパンプ・鈴木[予約]	20:00							20:00				20:00
20:30		20:30(10分)ジムスモ/シェイブサーキット・鈴木			20:30	21:00(10分)ジムスモ/お昼シェイク・杉中・佐藤	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]					20:30				20:30
21:00					21:00							21:00				21:00
21:30					21:30							21:30				21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ