## セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2025年08月 -

## 1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、22日(金)、29日(金)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

## く スタジオ >

< ∧2 ■ ■	ジオ>	<b>3</b>	1	ıb	贈目		t .	1 7	<b>t</b>		•	M H		•		A	贈目
PEH.	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	へ 第2ス <del>タジオ</del>	II.	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	PER	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	PER
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			クール』「予約」		08:30
		l			30.55						<del> </del>						1
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
	9:15(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]	m.m/m/\\nn1:/\$ = -fm\	00.00(00());;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;			00 00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			09:15(40分)CSLive/健康太 極拳·REC[予約]						クール][予約]		<u> </u>
09:30		ェクト/ウエストライン・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]	 					- 09:30					09:30
10:00	0:10(40分)ラテンダンス・ア レドレア[予約]				10:00		10:10(20分)CSLive/メディカルフィット ネス/肩こり予防・改善・REC(予約)		10:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・鈴木			10:00		10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ・楕田			10:00
	2007[1989]	10:15(30分)Fit Fun·成田 [予約]	10:20(40分)シンプルエアロL ow・杉中			10:15(40分)コンビネーション エアロ・杉中[予約]		10:15(40分)シンプルエアロ・ 異砂[予約]	10:15(10分)ジムスモ/ヒップリフティン グ・鈴木			-					
10:30					10:30		<u> </u>		10.00(10分/ジムスモ/ファングショナルトレーニング・作木			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)コンビネーションエアロLc w・むつみ[予約]		10:30
11:00	1:00(40分)エアロサーキット 杉中[予約]				11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]	11:10(40分)コンビネーション エアロ・野間[予約]	11:10(40分)フィールヨガ・早 津[予約]			11:00					11:00
	杉中「予約」		11:15(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]			ンドレア[予約]	ECL予約」	エアロ・野間「予約」	津[予約]				11:20(40分)フィールヨガ・成 田[予約]	11:15(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・谷 地	11:20(40分)ファイトアタック日 EAT・太田[予約]	3	1 /
11:30					11:30							11:30	L. 7 455	1130(10万/シムスモ/シェイノサーキッ  ト・谷地	LAT MALT PRO		11:30
12:00	2,00(30分)ファンクショナルコンディシ		12:00(40分)ピラティス・届砂		12.00	12:00(30分)ファンクショナルトレーニン		12:05(40公)ZLIMBA (R) ・ア				12-00		11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・谷地		12:10(40分)エアサイクルフ。	12:00
12.00	2:00(30分)ファンクショナルコンディシ にング・むつみ[予約]		12:00(40分)ピラティス・真砂 [予約]	12:25(30分) やせる!脂肪燃 焼ダンス・渡部[予約]	12:00	12:00(30分)ファンクショナルトレーニン グ・塩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA (R)・ア ンドレア[予約]	12:20(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]			- 12.00	12:15(40分)シェイプパンプ・ 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/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]			12:30	12:40(40分)シェイプパンプ・ 塩野[予約]			ス&ヒーリング・REC[予約]		<b></b>	12:30	官原[予約]			1	12:30
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	12:50(40分) * クラブ限定/Z UMBA(R) GOLD・AKIK														]
13:00			O[予約]		13:00		<b>.</b>				 	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]	13:05(40分)ファイトアタックB EAT40・成田[予約]	13:10(60分)キッス運動能力  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・R		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE[予約]			13:30				13:30(30分)シンプルステッフ・早津	f 13:30
				シトレア[予約]			EC		VE[P約]			-				·早凍	
14:00					14:00							14:00		1400(40分)ペリーダンス・ア ンドレア(避替わり!(予約) ンドレア(避替わり!(予約)			14:00
14:30		 			14:30						<u> </u>	14:30	1420(60分)キッズバレエスク ール・ー[スクール]		14:25(40分)シェイプパンプ・ 梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ/シェイブサーキ: ト・鈴木	2 14:30
		l									<del> </del>					ト・卵不 14:50(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・針 木	5
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]			15:00
	r 00/00 (1) + + + + + - +	45.00(004)) \$ 785 7 7 8	4F 00/00 (1) 12			45 00/00 (X) ± = 4 ± ± = ±		45 00/00 (X) ± = 2 ± * = 4		45.00(00 (1) )	45 00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				15:20(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]		
15:30	5:30(60分)キッズ体育スク  -ル(幼児)・宮原[スクール]	15:30(60分)キッスタンススク 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)・宮原[スクール] [予約]		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)・宮原[スクール]	15:30(60分)キッスタンススール・梅田[スクール]	15:30	15:50(40分)コンビネーション				15:30
16:00					16:00			-				16:00	15:50(40分)コンビネーション エアロ・杉中[予約]	1600(10分)ジムスモ/ファングショナルサーモット・大日		16:05(10分)ジムスモ/背中シェイプ・針木	16:00
														16:15(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・太田	16:20(40分)ファイトアタックP RO・梅田[予約]	)	1!
16:30	6:30(60分)キッズ体育スク  -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)・宮原[スクール] [予約]		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 ール・梅田[スクール]	16:30		16:35(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]			16:30
17:00					17:00	1.15.467						17:00					17:00
					.,,,,,			•				17100	17:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[予約]		17:15(10分)ジムスモ/みんなで筋膜は ぐし・梅田		
17:30					17:30							17:30	KIKO[ P#9]	17:40(30分)CSLive/リズムCAMP・R EC[予約]		17:30(40分)CSLive/エアサイクルフ・ ットネス/パワーライド・REC[予約]	17:30
40.00					40.00			40.40(00/1) Hall 7 1 Billion				40.00					1000
18:00		 			18:00			18:10(30分)やせる!脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]				18:00	18:15(90分)パレエスクール・ 村上[スクール][予約]	18:20(10分)お腹シェイプ・渡部			18:00
18:30	18:30(40分)シンプルエアロ・	18:40(30分)有料セッション/ピラティス・ 貫砂[セッション][予約]	18:30(30分)CSLive/リズムCAMP・ア ーカイブ[予約]		18:30							18:30	村上[スクール][予約]			·	18:30
	ロングにアポリ					18:55(40分)ヨガ・Akane[予 約]			18:45(40分)フィールヨガ・早 津[予約]					18:50(60分)シティリビング主 催・半澤[スクール]			
19:00	0-20(404)71 IMP A /P\ - A	19:25(40-4) + 7+ / 5 = 7	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・佐々木	19:10(60分)シティリビング主 催・Yukino[スクール][予約]	19:00		19:10(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・成田[予約]	19:00(60分)シティリビング主催・杉中[スクール]				19:00				ļ	19:00
19:30	(IKO[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]	-	19:30			1	19:40(30分)ZUMBA(R)·梅 田[予約]			19:30					19:30
			EAT·菅原[予約]			19:50(40分)エアロサーキット ・杉中[予約]		†	田[予約]								
20:00	20:10(40分)ファイトアタックP RO・宮崎[予約]				20:00	-45-41.1431	20:00(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LIVE[予約]					20:00					20:00
20.20		20:20(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・太田 20:35(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・太田	20:25(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]	20:25(30分)シェイプパンプ・ 渡部[予約]	20-20	20.40(10分)ジムスモ/お贈シェイゴ・※		20:20(40分)コンビネーション エアロ・野間[予約]	2030(40分)エアサイクルフィットネフ/		ļ	20-20				ļ	20-20
20:30		太田	1		20:30	20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・谷 地(予約)	<b></b>	1	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・佐々木(海)[予約]		<del> </del>	20:30				<del> </del>	20:30
21:00					21:00		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]					21:00				<b></b>	21:00
				21:15(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・佐々木[予約]													
21:30		ļ			21:30	ļ						21:30				ļ	21:30
	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	
曜日	J			火	曜日	,	k	7	<b>k</b>	1	<b>±</b>	曜日	:	:		B	曜日