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

＜ スタジオ ＞

曜日	月		火		水	
	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						
08:30						
09:00	09:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]					
09:30		09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/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(30分)健康体操・むつみ[予約]	
10:00	10:10(40分)ラテンダンス・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		10:15(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	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]
10:30						
11:00	11:00(40分)エアロサーキット・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]		11:10(40分)ZUMBA（R）・アンドレア[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]
11:30						
12:00	12:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・むつみ[予約]		12:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]	12:25(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・渡部[予約]	12:00(30分)ファンクショナルトレーニング・塩野[予約]	
12:30		12:40(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	12:50(40分)＊クラブ限定/ZUMBA（R）　GOLD・AKIKO[予約]		12:40(40分)シェイプパンプ・塩野[予約]	
13:00						
13:30				13:35(40分)ベリーダンス・アンドレア[予約]		13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC
14:00						
14:30						
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(60分)キッズ体育スクール（幼児）・宮原[スクール][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(60分)キッズ体育スクール（児童）・宮原[スクール][予約]	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30(40分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)有料セッション/ピラティス・眞砂[セッション][予約]	18:30(30分)CSLive/リズムCAMP・アーカイブ[予約]		18:55(40分)ヨガ・Akane[予約]	
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]	19:10(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]		19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・成田[予約]
19:30			19:30(40分)ファイトアタックBEAT・菅原[予約]		19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]	
20:00	20:10(40分)ファイトアタックPRO・宮崎[予約]	20:20(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・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]		20:00(40分)CSLive/X－CORE　FIGHTING・LIVE[予約]
20:30		20:35(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・太田			20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・谷地[予約]	
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]		21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]
21:30						
	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
曜日	月		火		水	

曜日	木		金		土		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
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]	
08:30								
09:00		09:15(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]			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]	
09:30								
10:00	10:15(40分)シンプルエアロ・眞砂[予約]	10:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・鈴木 10:15(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・鈴木				10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・梅田		
10:30		10:35(10分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング・鈴木			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Low・むつみ[予約]	
11:00	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]			11:20(40分)フィールヨガ・成田[予約]	11:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・谷地	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・太田[予約]	
11:30						11:30(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・谷地 11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・谷地		
12:00	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]			12:15(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]
12:30								
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BEAT40・成田[予約]	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]	
13:30		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]						13:30(30分)シンプルステップ・早津
14:00					14:20(60分)キッズバレエスクール・一[スクール]	14:00(40分)ベリーダンス・アンドレア（週替わり）[予約] 14:00(40分)ラテンダンス・アンドレア（週替わり）[予約]	14:25(40分)シェイプパンプ・梅田[予約]	
14:30								14:30(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・鈴木 14:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・鈴木
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]	15:20(40分)ZUMBA（R）・アンドレア[予約]	
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）・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]	15:50(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]			
16:00						16:00(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・太田 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PRO・梅田[予約]	16:05(10分)ジムスモ/背中シェイプ・鈴木
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）・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]		16:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		
17:00					17:20(40分)ZUMBA（R）・AKIKO[予約]		17:15(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・梅田	
17:30						17:40(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		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]
18:00	18:10(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]				18:15(90分)バレエスクール・村上[スクール][予約]	18:20(10分)お腹シェイプ・渡部		
18:30		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	19:00(60分)シティリビング主催・杉中[スクール]							
19:30		19:40(30分)ZUMBA（R）・梅田[予約]						
20:00	20:20(40分)コンビネーションエアロ・野間[予約]							
20:30		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]						
21:00								
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
曜日	木		金		土		日	

作成日:2025/07/27 21:25:47