セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13日(月)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 (別途)、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>

10:10(40分) ファンダンス・ア 10:15(40分) ファンダンス・ア 10:15(30 「予報] 11:00(40分) エアロサーキット 杉中(予報] 1200(90)ファングセオルコンティン ニング・セング・フルド中日	30分)Fit Fun·咸田	プロ9.30(30分)モビリティストレッ デ・版目[予約] 1020(40分)シンプルエアロし 0w・8中 1115(309)ファンクショナルトレーニン ブ・8中(予約)		08:00 08:30 08:00 08:30 10:00	08-30(30分)健康体操・むつ み(予約)	0.000分にSLve:/デスルスット スク属(ソラカン)		09·15/40分)CSLive/健康太 極拳·REC[予約]			08:30	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] 09:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)・佐々木(匠)[ス フール][野参)	
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		08:30 09:00 09:30 10:00		101020分で511vg/デイカルフィバ		09·15(40分)CSLive/健康太 極拳·REC[予約]			08:30	-			
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		09:00 09:30 10:00		10:10/20分(GSLIve) / ディカルフィット		09·15(40分)CSLive/健康太 極拳·REC[予約]			08:30	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	
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		09:00 09:30 10:00		10.10(20分)でSLive/メディカルフィット		09:15(40分)CSLive/健康太 極拳・REC[予約]			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	7
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		09:00 09:30 10:00 10:30		10:10(20分)CSLive/メディカルフィット		09:15(40分)CSLive/健康太 極拳・REC[予約]			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	7
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		09:30 10:00 10:30		10:10(20分)CSLive/メディカルフィット		09:15(40分)CSLive/健康太 極拳·REC[予約]			-1			4 リアマか	`[
201-10/40分)フテンダンス・ア フトレブ[予約] 10.15(30 [予約] 11.00(40分)エアロサーキット お 中[予約] 120030分)ファンクシオルユンディレ ニング・センカ(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		09:30 10:00 10:30		10:10(20分)CSLive/メディカルフィット		LES RESET AND		1		77 (3022) 1422 7 772	1	ソール』「予約」	1
1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 120(30分) アンショナルユデセレ ニング・セント(予約)	30分)Fit Fun·咸田	3 10.20(40分)シンブルエアロL ow・杉中		10:00		10:10(20分)CSLive/メディカルフィット	1		1 '		09:30	1			
1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 120(30分) アンショナルユデセレ ニング・セント(予約)	(40 ⁽²⁾)CSLive/ZA	-		10:00	10:15(40分)コンピネーション	10:10(20分)CSLive/メディカルフィット					1	1			
1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 1120(40分) エアロサーキット ・ 杉中(予約) 120(30分) アンショナルユデセレ ニング・セント(予約)	(40 ⁽²⁾)CSLive/ZA	-		10:30	10:15(40分)コンピネーション	ホヘ/用しり下的・吹書・REC(予約)	-	10.00(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 鈴木			10:00		10:10(10分)ストレッチ・谷地		
11.00(40分)エアロサーキット 杉中(千約] 12.00(3分)ファンクショナルコンディン ニング・セット(千約)	(40 ⁽²⁾)CSLive/ZA	-		10:30	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/脚&お尻引き締め・鈴木 			1				
 1200(30分)ファンクショナルコンディシ エング・むつみ (手称)	40分)CSLive/スムー	11:15(30分)ファンクショナルトレーニン グ・移中(予約]			-7 H 12 TE 1 1893		34 10 L 1 + 11	1035(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 鈴木			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	, 10:30(40分)コンビネーションエアロLo w・むつみ[予約]	,
200(30分) ファンクショナルコンディシ エング・セつみ.[手句]	40分)CSLive/スムー	11:15(30分)ファンクショナルトレーニン グ・杉中[予約]									1	## (ATT 1. 62)	1 1 433		
200(30分) ファンクショナルコンディシ エング・セつみ.[手句]	40分)CSLive/スムー	11:15(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	11:10(40分)CSLive/ヨガ・R	R 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	ĺ		11:00				
	40分)CSLive/スムー	-	i l		2F07[7f9]	EO[17#3]	エ \ □ . #\	→ L 37 ₹33	ſ		1	11:20(40分)フィールヨガ・成 田[予約]	11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 谷地	・ 11:20(40分)ファイトアタックB EAT・太田[予約]	1
	40分)CSLive/スムー			11:30	A '				ſ		11:30	m(1/49)	11:30(10分)ジムスモ/育中引き締め・ 谷地	CAL VELLANI	
	40分)CSLive/スムー								ſ		1	1	11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締 め・谷地	1	
	40分)CSLive/スムー	- 12:00(40分)ピラティス・眞砂 [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]	1	- 12:05(40分)ZUMBA(R)・ア - ンドレア[予約]	4			12:00				12:10(40分)エアサイクルコ
12-40(40) A&E	40分)CSLive/スムー	- L TY#9J	12:25(30分)やせる!脂肪燃焼ダンス・ アーカイブ[予約]				・・ノアレア【ア制】	12:20(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]	ſ	†	1	12:15(40分)シェイプパンプ・ ・ 菅原[予約]	ſ		12:10(40分)エアサイクル: - ットネス/パワーライド・佐 木(匠)[予約]
7.8.2		-		12:30	12:40(40分)シェイプパンプ・ 塩野[予約]		1	ス&Eーリンク・REC[予約]	ſ	t	12:30	官原(才利)	İ		1
	. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	12:50(40分) * クラブ限定/Z UMBA(R) GOLD・AKIK O[予約]		İ	塩野(予約)			1 /			1 /		İ		
		UMBA(R) GOLD·AKIK O[予約]		13:00	A '		†		i		13:00	13:10(60分)キッズ運動能力	13:05(40分)ファイトアタックB	13:10(60分)キッズ運動能力	,
		1		İ		t	†		l		1	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]	EAT40·成田[予約]	開発スクール(児童)・梅田 [スクール]	ļ
			13:40(40分)ベリーダンス・ア ンドレア[予約]	13:30	I	13:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC	₹	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE[予約]	i		13:30	1	ĺ		13:30(30分)シンプルステッ・早津
			ンドレア[予約]		 	EC		VE[予約]	i		* /	1		†	·早津
		 		14:00	A		+		ł	 	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)		
				1	1	 	 	 	 	 		1420(60分)キッズパレエスク		14:25(40分)シェイプパンプ・	
		+		14:30	4	 	 	 	ł'	 	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/かんたん筋(
				14.00	 				l			1	f	+	鈴木 1450(10分)ジムスモ/お腹引き締 佐々木(匠)
				15:00	4				l		15:00	<u> </u>	15:00(30分)エアサイクルフィットネス/	 	佐々木(匠)
		-		10:00			4				- 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]	15:15(404)711MPA(P).7	,
30(80分)キッズ休育スク 15:30(80分)キッズダンスフ	(80公) 土ップが、フフカ	15:20(80公) キップ休舎フカ		15.00	15:20(60公) セップ 休舎 フカ		15:20(80公) キップは寄りた		15:20(60公) キップ休舎フカ	15:20(80公) 土ップが・/ファ/	15.00	4 J		15:15(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]	
5:30(60分)キッズ体育スク 15:30(60 -ル(幼児)・宮原[スクール] ール・梅	梅田[スクール][予約]	ール(幼児)・宮原[スクール]		10:30	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 ル(幼児)・梅田[スクール]		ール(幼児)・宮原[スクール]	7 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	15:55/20分計 川 はい 1ラック	,——	<u> </u>
				10.00	1 7 +91		-		1		10.00	15:50(40分)コンビネーション エアロ・杉中[予約]	ス・渡部		16:05(10分)ジムスモ/育中引き締
				10:00	·		-		1 '		10:00	1		18:00(40(4))7=: (1.78:85	太田
(0(60分)キッズ休育スク 16·30(60分)キッズダン	(00人)ナップが、ファカ	10:20(00人)ナップ仕事フカ		40.00	10:20(00人) ナップ仕事フカ		10:20/00(小)ナップ仕事フカ		10:20(00人) ナルブ仕事フカ	10.20(00/A)+7#\7.7/			10.25(40(A)CDI i (3H . D	16:20(40分)ファイトアタックP RO・梅田[予約]	
16.30(60 分) キッズ体育スク 16.30(60分) キッズダンスール (児童)・宮原【スクール】 ール・梅田【スクール】 予	梅田[スクール][予約]	ール(児童)・宮原[スクール]		10:30	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]		ール(児童)・宮原[スクール]	7 16:30(60分)キッズダンススク ール・梅田[スクール]	16:30	ļ	16:35(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]		
					F3/#91		- !		· '				1		_
				17:00	·		_		· '		17:00				
									<u> </u>	<u> </u>	4	17:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[予約]		17:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・梅田	
				17:30							17:30	1	17:40(30分)CSLive/リズムCAMP・R EC[予約]		17:30(40分)CSLive/エアサイクル ットネス/パワーライド・REC[予約]
					4				 					4	
		 		18:00	ļ	ļ	18:10(30分)やせる!脂肪燃 - 焼ダンス・REC[予約]		 '		18:00		18:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 液部		ļ
					4			_	ļ'			18:15(90分)パレエスクール・ 村上[スクール][予約]	ļ	ļ	ļ
8:40(30分)シンプルエアロ・ 18:40(30分)有料セ (こつみ[予約]	3分)有料セッション/ビラティス・ ッション][予約]	· 18:30(30分)EXCITE—BOD Y·渡部[予約]		18:30		4	<u> </u>		 '	<u> </u>	18:30		L		ļ
				L	18:55(40分)ヨガ・Akane[予 約]			18:45(40分)フィールヨガ・早 津[予約]	 			4 !	18:50(60分)シティリビング主催・半澤[スクール]		<u> </u>
		19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 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	4	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)シティリピング主 催・杉中[スクール]		 		19:00	1	1		<u> </u>
9:20(40分)ZUMBA(R)・A 19:25(40 (IKO[予約] リトネス [予約]	40分)エアサイクルフィ ス/パワーライド・菅原	[,	L					l			4	1		1
[予約]]	* 19:30(40分)ファイトアタックB EAT・菅原[予約]		19:30			_	19:40(30分)ZUMBA(R)·梅 田[予約]	L		19:30				1
		B 40.0 7 7.00			19:50(40分)エアロサーキット ・杉中[予約]				1				1	1	
0:10(40分)ファイトアタックP RO・宮崎[予約]				20:00		20:00(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LIVE[予約]	å		i		20:00	4	L	L	<u> </u>
20:20(10分) あ・谷地	0分)ジムスモ/脚&お尻引き締 }	** 20:25(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]	20:25(30分)シェイプパンプ・ 湾部[予約]				20:20(40分)コンビネーション エアロ・野間[予約]		1						
		7-,-/1/03	AMMPL I' #23	20:30	20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 谷地[予約]			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]	i		20:30				
		1					Ţ		1			1			
				21:00	1	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]	1		Í		21:00	1			1
		·	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(匠)[予約]			1			Í	1					1
		1		21:30			1		Í	İ	21:30	I			1
		.1						1		1					
第1スタジオ		1				†	†	-	 		-	i	 		