

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2025年10月 -

9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	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)フテンダンス・アンドレア[予約]				10:00					10:00(10分)ジムスモ・お昼引き締め・散歩		10:00					10:00
10:30		10:15(30分)Fit Fun・成田[予約]	10:20(40分)シンプルエアロLow・杉中		10:30	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Low・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]				11:00	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]	11:10(10分)ジムスモ・お昼引き締め・散歩	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	11:40(10分)ジムスモ・背中引き締め・散歩	11:30(10分)ジムスモ・背中引き締め・散歩			11:30
12:00	12:00(30分)フテンダンス・コンパニオン・七ツツ(15分)		12:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]		12:00	12:00(30分)フテンダンス・トレーニング・坂野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]				12:00	12:15(40分)シェイプバンプ・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					12:30	12:40(40分)シェイプバンプ・塩野[予約]				12:20(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・REC[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]	13:05(40分)ファイトアタックB・EAT40・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]		13:00
13:30					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	14:20(60分)キッズバレエスクール・(スクール)		14:25(40分)シェイプバンプ・梅田[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30				14:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・散歩	14:30
15:00					15:00							15:00				15:00(10分)ジムスモ・お昼引き締め・佐々木(匠)	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)・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]	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]	15:55(30分)ボールdeラックス・渡部	15:15(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]		15:30
16:00					16:00							16:00					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)・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	16:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		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・かんたん筋トレ・散歩	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:40(30分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)南沢セッションピラティス・真砂[セッション][予約]	18:30(30分)EXCITE—BOD Y・渡部[予約]		18:30							18:30	18:15(90分)バレエスクール・村上[スクール][予約]				18:30
19:00					19:00	18:55(40分)ヨガ・Akane[予約]				18:45(40分)フィールヨガ・早瀬[予約]		19:00					19:00
19:30	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]		19:30					19:40(30分)ZUMBA(R)・梅田[予約]		19:30					19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックPRO・宮嶋[予約]				20:00	19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]						20:00					20:00
20:30		20:00(10分)ジムスモ・背中引き締め・散歩	20:25(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]		20:30	20:00(40分)CSLive/X—CORE FIGHTING—LIVE[予約]				20:20(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日