## セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。 3日(月)、24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

## くスタジオン

March   Marc	<u>くスタ</u>	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	曜日	第1スをジオ	水 第2スをジオ			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13名學才	第2スタジオ	曜日
Part	08:00	38 1772 V	gi.c.() 4	<b>30177374</b>	SECUTOR	08:00	g11.054	gib. Con	MINDE	ga.c.(y)	30 1×1224	SEC.	08:00		MENTON			08:00
Part				<b></b>								<del> </del>		一ル(幼児)・梅田[スクール]		ール(初児)・佐々木(匠)(ス クール][予約]		1
Part	08:30					08:30							08:30	Ī				08:30
Part																		
Part	09:00	20.15(40(A)(CC) : /3+f . D		ļ		09:00	ļ	ļ		00.15/40公人(CCL ) / (原味十			09:00	09:00(60分)キッス体育スク ール(児童)・梅田[スクール]		09:00(60分)キッス体育スク   ール(児童)・佐々木(匠)[ス		09:00
Part	00-30	EC[予約]	09:30(30分)CSLive/ビューティブロジ	7 09:30(30分)モビリティストレッ	I	00:30	09:30(30分)健康体操・おつ	1		極拳·REC[予約]			00-30	-	 	2-101 F. 1491		09:30
「日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	-		ェクト/ヒップライン・REC[予約]	チ・成田[予約]		00.00	み[予約]									1		- 00.00
「日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	10:00	10:10(40分)ラテンダンス・ア				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/お腹引き締め・ 鈴木			10:00		10:10(10分)ストレッチ・谷地			10:00
Part		JFD7[]7#9]	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・ 量砂[予約]	10:15(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・鈴木								1
Part	10:30					10:30	-, , 11,742			10.35(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 [予約]	10:30(40分)コンビネーションエアロLo w·むつみ[予約]		10:30
Part	44.00	11.00(40(4))===============================				44.00	11-10/40/2)7UMPA (D) - 7	11110(404)\CCL i (HOTE	11.10(40(2)) - 2.12 - 2.12 - 2.12	11.10/4043/4077 / 11.34%			44.00					44.00
Mathematical Control of the contro	11:00	ドヤ[予約]				11:00	ンドレア[予約]	ガ・REC[予約]	エアロ・野間[予約]	・早津[予約]			11:00	11-20(40分)フィールヨガ・成	11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・	11:20(40分)ファイトアタックF	3	- 11:00
19	11:30			グ・杉中[予約]		11:30							11:30	田[予約]	谷地 11:30(10分)ジムスモ/背中引き締め・	EAT·太田[予約]		11:30
19															合地 11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締 め・谷物	1		7
1	12:00	2:00(30分)ファンクショナルコンディシ  ニング・むつみ[予約]		12:00(40分)ピラティス・眞砂		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]				12:00				12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐力	12:00
1988   1988				17.72	12:25(30分)やせる!脂肪燃焼ダンス・ アーカイブ[予約]					12:20(40分)HOT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]			木(匠)[予約]	
1	12:30		12:40(40分)HOTスムース& ヒーリング・REC[予約]	40 FO(40 (1) + 4 = 1 mm m / 1		12:30	12:40(40分)シェイブパンブ・ 塩野[予約]						12:30					12:30
1	12:00			12:50(40分)*クラノ版定/2 UMBA(R) GOLD・AKIK O[予約]		12.00		ļ					12.00	13:10(60分)キッズ運動能力	13:05(40公)ファイトアタック日	13:10(60分)キッズ運動能ナ	1	12.00
日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本	13.00			01742		10.00						<del> </del>		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]	í	10.00
148   14	13:30		<del> </del>		13:40(40分)ペリーダンス・ア	13:30		13:30(40分)CSLive/HOTE		13:30(40分)CSLive/HOT∃		<del> </del>	13:30					f 13:30
	-		l	<b></b>	ンドレア[予約]			カ・REC		力・LIVE[予約]						†	·早津	
1840   1840	14:00					14:00							14:00		(4位(40分パリーダンス・ア ンドレア(遊替わり)(予約) ンドレア(遊替わり)(予約)			14:00
1840   1840				<b></b>								ļ		14·20(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]		
150	14:30					14:30							14:30					
1	15:00					15:00							15:00		15:00(30分)エアサイクルフィットネス		佐々木(匠)	15:00
18						10.00									リズムライド・宮原[予約]	15:15(40分)ZUMBA(R)・ア	,	- 10.00
1	15:30	15:30(60分)キッズ体育スク	15:30(60分)キッズダンススク	15:30(60分)キッズ体育スク		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク		15:30(60分)キッズ体育スク		15:30(60分)キッズ体育スク	15:30(60分)キッズダンスス	ク 15:30			ンドレア[予約]		15:30
1800   1800		一ル(列光)・呂原[スクール]	一ル・梅田【スクール』「下杉」	一ル(列光)・呂原[スクール]			ール(幼光)・呂原(スクール) [予約]		ール(幼児)・梅田(スクール)		一ル(幼光)・呂原[スクール]	一ル・梅田[スクール]		15:50(40分)コンビネーション エアロ・杉山[予約]	15:55(30分)ポールdeリラック ス・連部			
18-00   18	16:00					16:00	1						16:00	- 7 - 12 17 17 18 13	У ДДИР		16:05(10分)ジムスモ/育中引き締め 太田	16:00
17:00   17		10 00/00 /\\ \ ¬* \ \ \ \ \ ¬	40.00(00/1) # = ## . = = #	40.00(00.4) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			10.00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		40.00/00 () \ \ = 44.96 = 4.		40.00(00.4) \ \ \ = 244.98 = 4	40.00(00()) # = # # = = =			40.05(40())0.001 (1.1077	16:20(40分)ファイトアタックF RO・梅田[予約]		
17:00   17	16:30	DE:30(60分)キッス 体育 スク   ール(児童)・宮原[スクール]	ール・梅田[スクール][予約]	ール(児童)・宮原[スクール]		16:30	16:30(60分)キッス体育スク ール(児童)・宮原[スクール] 「多約]		16:30(60分)・梅田[スクール]	16:45(60分)キップトップホッ	ール(児童)・宮原[スクール]	ール・梅田[スクール]	2 16:30		が・REC[予約]			16:30
17:00   17	17:00					17:00			1	プスクール・MISAKI[スクー ル][予約]			17:00					17:00
18:00 18:00の分とフリルエアロ・									†					17:20(40分)ZUMBA(R)·A		17:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・練用		-
18-30   18	17:30					17:30							17:30	KIKO[P#J]			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
18-30   18																		
18-30   18	18:00					18:00			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			18:00
18-00   18	10.20	18:40(30分)シンブルエアロ・	18:40(30分)有料セッション/ピラティス・	18:30(30分)EXCITE—BOD		10.00	ļ	<b></b>					10.20	村上[スクール][予約]		ļ	ļ	10:00
19:00	10.00	むつみ[予約]	貫砂[セッション][予約]	Y·渡部[予約]		10.00	18:55(40分)ヨガ・Akane「予	<del> </del>		18:45(40分)HOTフィールヨガ		<del> </del>	10.30		18:50(60分)シティリビング主		<del> </del>	10.00
1820年の	19:00			19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 佐々木	19:10(60分)シティリピング主	19:00	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)	19:00(60分)シティリピング主	·早津[予約]		<del> </del>	19:00	1	催・半澤[スクール]	l	<del> </del>	19:00
Part		19:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[予約]	19:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・美術		l .				惟・杉甲【スクール】			<b> </b>						
(本のの分)アプイトアタックP   (本ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	19:30		[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
2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 200							19:50(40分)エアロサーキット ・杉中[予約]					<b></b>		<b>_</b>		<b> </b>	<b></b>	
2030   2030	20:00	20:10(40分)ファイトアタックP RO・宮崎[予約]	20:20(10分)ジムスキ/御みお原引き組	20.25(404)71 IMP A (D) - 7	20:25/20公/シャメディン・デ	20:00		2000(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LIVE[予約]	20-20(40分)コンピネーション				20:00				<b>.</b>	20:00
21:00   21:	20:30		あ・谷地	ンドレア[予約]	渡部[予約] 	20:30	20.40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・		エアロ・野間[予約]	20.30(40分)エアサイクルフィットネス/			20:30					20:30
1315(13) 17(7)				-			会略[予約]	<del> </del>	1	ハソーライド・佐々木(海)[予約]		<del> </del>				<b></b>	+	-
1315(13) 17(7)	21:00		İ			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]				<b></b>	21:00			<b>†</b>	<u> </u>	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(匠)[予約]													
	21:30					21:30							21:30					21:30
		Win white	Workth-	W1748+	Workst		W17A23+	Way hith	W17824	Workship	W1740+	#07.003+		W1740+	W07.025+	6017 A23-F	Workth-	
	曜日					曜日		:					曜日	#1A224	#£^>>4			曜日