

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(30分)CSLive/ピューエリョジエクト・ヒップホップ・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]		09:15(40分)CSLive/健康太極拳・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		10:10(30分)CSLive/モデル・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・腹筋				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[予約]		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/HOT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)HOTフィールヨガ・早津[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・お腹引き締め・腹筋	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	11:30(10分)ジムスモ・背中引き締め・股関節	11:30(10分)ジムスモ・背中引き締め・股関節			11:30
12:00	12:00(30分)フテンダンス・コンパニオン・セツ(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・成田[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		12:40(40分)HOTスムース&ヒーリング・REC[予約]			12:30	12:40(40分)シェイプバンプ・塩野[予約]		12:20(40分)HOTスムース&ヒーリング・REC[予約]				12:30					12:30
13:00			12:50(40分)*クラブ(限定)ZUMBA(R) GOLD・AKIKO[予約]		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	13:40(40分)ベリーダンス・アンドレア[予約]	13:30(40分)CSLive/HOTヨガ・REC	13:30(40分)CSLive/HOTヨガ・LIVE[予約]				13:30				13:30(30分)シンプルステップ・早津	13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(60分)キッズバレエスクール・(スクール)	14:00(60分)キッズバレエスクール・(スクール)			14:00
14:30					14:30							14:30			14:25(40分)シェイプバンプ・梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・初本	14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・眞砂[予約]	15:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・眞砂[予約]	15:15(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]		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][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]	15:50(30分)ボール・ラックス・渡部			15:30
16:00					16:00							16:00			16:20(40分)ファイトアタックPRO・梅田[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	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]		16:45(60分)キッズヒップホップスクール・MISAKI[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)キッズダンススクール・梅田[スクール]		16:30	16:35(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[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・成田		17:30
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・腹筋				18:00
18:30	18:40(30分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)青森セッションピラティス・眞砂[セッション][予約]	18:30(30分)EXCITE—BOD Y・渡部[予約]		18:30	18:55(40分)ヨガ・Akane[予約]	18:50(30分)エアサイクルフィットネス/スムライド・眞砂[予約]	19:00(60分)シェイピング主催・杉中[スクール]	18:45(40分)HOTフィールヨガ・早津[予約]			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	19:20(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(60分)シディリビング主催・Yukino[スクール][予約]	19:00								19:00	18:50(60分)シディリビング主催・早津[スクール]				19:00
19:30			19:30(40分)ファイトアタックB・EAT・菅原[予約]		19:30	19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]	20:00(40分)CSLive/X-CORE FITTING・LIVE[予約]	20:20(40分)コンピネーションエアロ・野間[予約]	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・宮崎[予約]	20:20(10分)ジムスモ・お腹引き締め・腹筋	20:25(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]		20:00							20:00					20:00
20:30					20:30	20:40(10分)ジムスモ・お腹引き締め・腹筋						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(匠)[予約]				20:30
21:00					21:00		21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スムライド・佐々木(匠)[予約]					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