

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2026年02月 -

8日(金)、19日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(水)、23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 >

月		火		曜日	水		木		金		曜日	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	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/健康太極拳・REC[予約]			09:30				09:30
		09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン・REC[予約]													
10:00	10:10(40分)フテンダンス・アンドレア[予約]			10:00		10:10(20分)CSLive/メロディカルフィットネス(循環予備・夜着・REC[予約])		10:15(40分)シンプルエアロ・眞砂[予約]	10:00(10分)ジムスモ/お昼引き締め・散歩		10:00		10:10(10分)ストレッチ・音地		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)シンプルエアロ・眞砂[予約]	10:30(10分)ジムスモ/お昼もかんたん筋トレ・眞砂		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)コンディショニングエアロ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)コンディショニングエアロ・野間[予約]	11:10(40分)HOTフィールヨガ・早津[予約]			11:00				11:00
11:30				11:30							11:30	11:20(40分)フィールヨガ・成田[予約]	11:15(10分)ジムスモ/お昼引き締め・眞砂	11:20(40分)ファイトアタックB・EAT・太田[予約]	11:30
			11:10(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]										11:30(10分)ジムスモ/背中引き締め・眞砂		
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)ヒラリス・眞砂[予約]	12:00	12:00(30分)ファンクショナルトレーニング・眞砂[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	12:20(40分)HOTスムース&ヒーリング・REC[予約]			12:00				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]						12:30	12:15(40分)シェイプバンプ・音地[予約]			12:30
		12:50(40分)*クラブ限定・ZUMBA(R) GOLD・AKIKO[予約]													
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			13:40(40分)ベリーダンス・アンドレア[予約]	13:30		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					
14:30				14:30						14:30	14:20(60分)キッズバレエスクール・一[スクール]		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・眞砂	14:30
15:00				15:00						15:00				14:50(10分)ジムスモ・お昼引き締め・佐々木(匠)	
												15:00(30分)エアサイクルフィットネス・スムライド・眞砂[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)・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			15:20(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]		15:30
16:00				16:00						16:00	15:50(40分)コンディショニングエアロ・杉中[予約]	15:55(30分)[ホールde]ラクス・凌都		16:00(10分)ジムスモ/背中引き締め・眞砂	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]			17:15(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/お昼引き締め・眞砂		18:00
18:30	18:40(30分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)青葉センタービバダンス・眞砂[セッション][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(30分)ファイトアタックB・EAT・佐々木[予約]	19:00	19:10(60分)シティリビング主催・Yukino[スクール][予約]	19:10(30分)シェイプバンプ・音地[予約]	19:05(40分)フィールピラティス・梅田[予約]	19:00(60分)シティリビング主催・杉中[スクール]	18:45(40分)HOTフィールヨガ・早津[予約]	19:00			18:50(60分)シティリビング主催・早津[スクール]		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・宮原[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・宮崎[予約]		19:45(30分)シェイプバンプ・凌都[予約]	20:00	19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]					20:00					20:00
		20:00(10分)ジムスモ/お昼もお昼引き締め・音地				20:00(40分)CSLive/X-CORE FITTING・LIVE[予約]		20:20(40分)コンディショニングエアロ・野間[予約]		20:30					20:30
20:30			20:25(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	20:30						20:30	20:40(10分)ジムスモ/お昼引き締め・眞砂[予約]				20:30
												20:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・眞砂[予約]			20:30
21:00				21:00						21:00					21:00
21:30				21:30						21:30					21:30
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	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日