

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6日(水)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		曜日	
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	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	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[庭][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[庭][ス クール]予約	09:00
09:15(40分)CSLive/ヨガ・R ECI[予約]					09:15(40分)CSLive/健康太 極拳・REC[予約]							09:30				09:30
09:30(30分)CSLive/ヒューティ アジス/フォームス&バラン ス・REC[予約]					09:30(30分)健康体操・むつ み[予約]							10:00				10:00
09:20(40分)ZenYoga・成田 [予約]					10:00(10分)ジムスモ/お 腹引き締め・ 筋トレ							10:10				10:10
10:00	10:10(40分)フテンダンス・ア ンドレア[予約]				10:10(10分)CSLive/お 腹引き締め・ 筋トレ							10:30				10:30
10:15(30分)Fit Fun・成田 [予約]					10:15(40分)コンピネーシ ョンエアロ・真砂[予約]							10:30(10分)ジムスモ/お 腹引き締め の筋トレ				10:30(10分)コンピネーシ ョンエアロ ・むつみ[予約]
10:20(40分)シンプルエアロ Low・杉中					10:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ							10:30(40分)コンピネーシ ョンエアロ ・むつみ[予約]				10:30
11:00(40分)エアロサーキット 杉中[予約]					11:00(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]							11:00				11:00
11:10(30分)ファンクショナル トレーニング 杉中[予約]					11:10(40分)CSLive/HOT ヨガ・REC[予約]							11:00(10分)ジムスモ/お 腹引き締め の筋トレ				11:00(10分)ストレッ チ・巻地
11:30					11:30							11:30	11:20(40分)フィットネス・ EAT・木田[予約]			11:30
12:00	12:00(30分)ファンクショナル トレーニング 杉中[予約]				12:00(30分)ファンクショナル トレーニング 巻地[予約]							12:00	12:00(40分)フィットネス・ EAT・木田[予約]			12:00
12:00(40分)ピラティス・真砂 [予約]					12:05(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレア[予約]							12:10				12:10
12:30	12:40(40分)HOTスモース& ヒーリング・REC[予約]				12:40(40分)シェイパハン プ・塩野[予約]							12:30	12:15(40分)シェイパハン プ・菅原[予約]			12:30
12:50(40分)*クラブ限定/Z UMBA(R) GOLD・AKIK O[予約]					12:50(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・ アライズ[予約]							13:00	13:05(40分)フィットアタック B・成田[予約]			13:00
13:00					13:00(40分)ベリーダンス・ア ンドレア[予約]							13:00	13:10(60分)キッズ運動能力 向上スクール(幼児)・梅田 [スクール]			13:00
13:30					13:30(40分)ベリーダンス・ア ンドレア[予約]							13:30	13:05(40分)フィットアタック B・成田[予約]			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	13:10(60分)キッズ運動能力 向上スクール(児童)・梅田 [スクール]			13:30
13:45(40分)ベリーダンス・ア ンドレア[予約]					13:40(40分)コンピネーシ ョンエアロ・真砂[予約]							13:30	13:10(60分)キッズ運動能力 向上スクール(児童)・梅田 [スクール]			13:30
14:00					14:00							14:00	14:25(40分)シェイパハン プ・梅田[予約]			14:00
14:30					14:30							14:30	14:20(60分)キッズバレエス クール・[スクール]			14:30
15:00					15:00							15:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[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)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・梅田[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・菅原[スクール] [予約]	15:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			15:30
16:00					16:00							16:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[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)・菅原[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・梅田[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・菅原[スクール] [予約]	16:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			16:30
17:00					17:00							17:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			17:00
17:30					17:30							17:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			17:30
18:00					18:00							18:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			18:00
18:40(30分)シンプルエアロ・ むつみ[予約]	18:00(30分)補身セッション ピラティス 巻地[セッション]予約	18:00(30分)シンプルエアロ・ むつみ[予約]	18:00(30分)シンプルエアロ・ むつみ[予約]	18:00(30分)シンプルエアロ・ むつみ[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:10(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]	18:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			18:00
18:30					18:30							18:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[予約]	19:25(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・菅 原[予約]	19:00(30分)フィットアタック B・佐々木[予約]	19:10(60分)シテリビング主 権・Yukino[スクール]予約	19:10(30分)シェイパハン プ・高橋[予約]	19:05(40分)フィールピラ ティス・梅田[予約]	19:00(60分)シテリビング主 権・杉中[スクール]	19:00(60分)シテリビング主 権・杉中[スクール]	19:00(60分)シテリビング主 権・杉中[スクール]	19:00(60分)シテリビング主 権・杉中[スクール]	19:00(60分)シテリビング主 権・杉中[スクール]	19:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			19:00
19:30					19:30							19:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			19:30
20:00	20:10(40分)フィットアタック P・宮嶋[予約]	20:20(10分)ジムスモ/お 腹引き締め の筋トレ	19:45(30分)シェイパハン プ・高橋[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)CSLive/X-CORE FIT NING・LIVE[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00(40分)エアロサーキ ット・杉中[予約]	20:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			20:00
20:30					20:30							20:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			20:30
21:00					21:00							21:00	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			21:00
21:30					21:30							21:30	14:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ			21:30