

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、21日(金)、28日(金)は休館日です。

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		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]		09:20(40分)ZenYoga・成田[予約]		09:30	09:30(30分)健康体操・むつみ[予約]		09:15(40分)CSLive/健康体操・REC[予約]				09:30				09:30
10:00	10:10(40分)ラテンダンス・アンドレア[予約]				10:00		10:10(20分)CSLive/デジタルフィットネス・高橋真幸[予約]・佐倉・REC[予約]		10:00(10分)ジムスモ・お昼引き締め・長瀬			10:00	10:10(10分)ストレッチ・若川			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)コンビネーションエアロ・杉中[予約]		10:15(40分)シンプルエアロ・眞砂[予約]	10:10(10分)ジムスモ・腰もお昼引き締め			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)コンビネーションエアロ・野間[予約]	11:10(40分)HOTフィールヨガ・早濑[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・若川	11:20(40分)ファイトアタックB・EAT・太田[予約]	11:00
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							11:30		11:30(10分)ジムスモ・背中引き締め・若川		11:30
12:00	12:00(30分)ラテンダンスコンディショニング・むつみ[予約]		12:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]		12:00			12:05(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]				12:00				12:00
12:30			12:40(40分)HOTス무ース&ヒーリング・REC[予約]		12:30	12:40(40分)シェイプハンプ・塩野[予約]			12:20(40分)HOTスムース&ヒーリング・REC[予約]			12:30	12:15(40分)ファイトアタックB・EAT・菅原[予約]		12:20(30分)Down—Up Core・梅田[予約]	12:30
13:00			12:50(40分)*クラブ服着/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)シェイプハンプ・浅沼[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]	13:10(30分)シンプルスステップ・早濑
13:30					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
14:00			13:45(40分)ベリーダンス・アンドレア		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・バー[スクール]		14:25(40分)シェイプハンプ・梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・佐々木
15:00					15:00							15:00		15:00(30分)エアサイクルフィットネス・バウラー[予約]		15:00(10分)ジムスモ・お昼引き締め・長瀬
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・渡部[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)・梅田[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][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)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	15:50(30分)ボールde!ラック・渡部		15:30
16:00			16:00(60分)キッズチアダンススクール・此島[スクール]		16:00							16:00			16:20(40分)ファイトアタックPRO・梅田[予約]	16:00(10分)ジムスモ・背中引き締め・太田
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡部[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)・梅田[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][予約]		16:45(60分)キッズヒップホップスクール・MISAO[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		16:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		16:30
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		17:10(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・若川	
17:30					17:30							17:30				17:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/バウラー・REC[予約]
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・長瀬		18:00
18:30	18:40(30分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)南乳セッションピラティス・真砂[セッション][予約]			18:30							18:30	18:15(60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/バウラー・菅原[予約]	19:00(30分)ファイトアタックB・EAT・佐々木[予約]	19:10(60分)シティリビング主催・Yukino[スクール][予約]	19:00	19:10(30分)シェイプハンプ・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・早濑[予約]			19:00		18:50(60分)シティリビング主催・早濑[スクール]		19:00
19:30			19:45(30分)シェイプハンプ・渡部[予約]		19:30							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(40分)CSLive/X-CORE FITTING・LIVE[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・梅田[予約]				20:00				20:00
20:30		20:00(10分)ジムスモ・腰もお昼引き締め・若川			20:30	20:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・長瀬[予約]						20:30				20:30
21:00		20:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・若川	20:30(40分)ZUMBA(R)・眞砂[予約]		21:00	20:45(30分)エアサイクルフィットネス/バウラー[予約]						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	第1スタジオ	第2スタジオ