

セントラルフィットネスクラブ 24 仙台 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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 >

	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・鈴木			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・若川			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					11:30							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)ファンクショナルトレーニング・むつみ[予約]		12:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]		12:00	12:00(30分)ファンクショナルトレーニング・高橋[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	12:15(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]	12:00	
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				12:30	
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)シェイプバンプ・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	14:20(60分)キッズバレエスクール・バー[スクール]		14:25(40分)シェイプバンプ・梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・佐々木	
14:30					14:30							14:30		14:00(30分)エアロサーキット・高橋[予約]		14:30(10分)ジムスモ/お昼引き締め・若川	
15:00					15:00							15:00		15:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・梅田[予約]		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・浅沼[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[予約]ラック・浅沼		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)・浅沼[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・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		16:40(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(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・浅沼		17:00
17:30					17:30							17:30				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
18:00					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・高橋		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・高橋[セッション][予約]			18:30					18:45(40分)HOTフィールヨガ・早濑[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]	19:00(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)シェイプバンプ・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]				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)シェイプバンプ・浅沼[予約]		19:30					19:40(30分)ファイトアタックB・EAT・浅沼[予約]		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・高橋[予約]			20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・後永[予約]			20:30				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	第1スタジオ	第2スタジオ	