セントラルフィットネスクラブ　24　仙台 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、8日(日)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		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
08:30					08:30							08:30					08:30
09:00			09:20(40分)ボールde健康体操・成田[予約]		09:00				09:15(40分)CSLive／健康太極拳・REC[予約]			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[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／ビューティプロジェクト・アームス＆バックライン・REC[予約]			09:30	09:30(30分)健康体操・むつみ[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]		10:20(40分)シンプルエアロLow・杉中		10:00		10:10(20分)CSLive／メディカルフィットネス・ロコモ予防・改善・REC[予約]	10:15(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	10:00(10分)ジムスモ／お腹引き締め・鈴木			10:00		10:10(10分)ストレッチ・石川			10:00
10:30		10:15(30分)Fit Fun・成田[予約]			10:30				10:15(10分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・鈴木			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・眞砂[予約]		11:15(30分)ファンクショナルトレーニング・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・早津[予約]			11:00	11:20(40分)フィールヨガ・成田[予約]	11:15(10分)ジムスモ／お腹引き締め・石川	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・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・石川 11:45(10分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・石川			11:30
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)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・塩野[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)Pilates Shape・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]	12:50(40分)＊クラブ限定／ZUMBA（R） GOLD・AKIKO[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)ファイトアタックBEAT・菅原[予約]					12:30
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)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)シンプルステップ・早津	13:00
13:30			13:45(40分)ベリーダンス・アンドレア		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					14:00							14:00		14:00(40分)ベリーダンスエクササイズ／基礎からの[予約] 14:40(40分)ラテンダンスエクササイズ／基礎からの[予約]			14:00
14:30					14:30		14:30(40分)有料セッション／ラテンダンス・クラシック[セッション][予約]					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・佐々木 14:50(10分)ジムスモ／お腹引き締め・早津	14:30
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)・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	15:50(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	15:55(30分)ボールdeリラックス・渡部	15:20(40分)ZUMBA（R）・アンドレア[予約]		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				16:05(10分)ジムスモ／背中引き締め・太田	16:00
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]		16:30(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		16:40(40分)CSLive／HOTヨガ・REC[予約]	16:20(40分)ファイトアタックPRO・梅田[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／かんたん筋膜ほぐし・梅田		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)X－CORE DANCING・REC[予約]				18:00					18:00
18:30	18:40(30分)シンプルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)有料セッション／ピラティス・眞砂[セッション][予約]			18:30				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]	18:20(10分)ジムスモ／お腹引き締め・渡部			18:30
19:00			19:00(30分)ファイトアタックBEAT・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)Pilates Shape・土屋[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・半澤[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・菅原[予約]	19:45(30分)シェイプバンプ・渡部[予約]		19:30	19:50(40分)エアロサーキット・杉中[予約]			19:40(30分)ファイトアタックBEAT・渡部[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／脚＆お尻引き締め・石川			20:00		20:00(40分)CSLive／X－CORE FIGHTING・LIVE[予約]	20:20(40分)ZUMBA（R）・梅田[予約]				20:00					20:00
20:30		20:35(10分)ジムスモ／かんたん筋トレ・石川	20:30(40分)ZUMBA（R）・跡部[予約]	20:45(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・渡部[予約]	20:30	20:40(10分)ジムスモ／お腹引き締め・谷地[予約]	20:45(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・成田[予約]		20:20(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・佐々木[予約]			20:30					20:30
21:00					21:00							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

休館日

作成日:2026/10/22 20:37:42