

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入金手続き、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				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00					08:45(10分)みんなで作る+いきいき体操	10:00(40分)HOTヨガ・工藤夏美[予約]		10:10(10分)ジムスモ/みんなで作る+いきいき体操	10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・石井映治郎[予約]			10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎恵子[予約]	10:00(30分)フィールピラティス・菊田直美[予約]			10:15(30分)はじめてサポード[予約]	10:00	
10:30									10:30									10:30	
11:00					10:00(40分)CSLive/カラダアップ・アークライ[予約]	11:00(30分)フレックスストレッチ・工藤夏美[予約]	11:10(40分)有料セッション/ルティスコンディショニング・岡本真紀子[セッション]	11:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:00	11:00(40分)健美操・岡本真紀子[予約]			11:00(40分)CSLive/シェイプ/ローラーカイク[予約]	11:00(40分)ヨガ・高橋時宗[予約]				11:20(10分)ジムスモ/みんなで作る+いきいき体操	11:00
11:30									11:30									11:30	
12:00					12:05(40分)*クラブ限定/バレットン・川名千枝[予約]	12:05(30分)フェールピラティス・菊田直美[スクール][予約]	12:00(40分)有料セッション/ヨガ・高橋時宗[セッション]		12:00										12:00
12:30									12:30										12:30
13:00					13:10(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・アークライ[予約]	12:50(30分)マインドボディセット/脳の休息→菊田直美[予約]		13:00(10分)ジムスモ/みんなで作る+いきいき体操	13:00										13:00
13:30									13:30										13:30
14:00					14:00(40分)CSLive/ヨガ・アークライ[予約]			14:00(10分)ジムスモ/みんなで作る+いきいき体操	14:00	14:10(40分)フラエクササイズ・石川泰子[予約]	14:00(40分)ヨガ・小野寺ゆきの[予約]							14:00	
14:30									14:30										14:30
15:00									15:00										15:00
15:30					15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・菊地道[スクール]		15:30(10分)ジムスモ/みんなで作る+いきいき体操	15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]				15:00(60分)バレエスクール・村上洋子[スクール]	15:30	
16:00							16:00(45分)スタジオレナタル・有料[セッション]		16:00										16:00
16:30					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・菊地道[スクール]			16:30											16:30
17:00									17:00										17:00
17:30									17:30										17:30
18:00									18:00										18:00
18:30									18:30										18:30
19:00					18:00(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・菊地道[予約]			18:00											19:00
19:30									19:30										19:30
20:00					19:45(30分)シンブルエアロ・アークライ[予約]	19:50(30分)フレックスストレッチ・五戸京穂美[予約]	19:45(40分)有料セッション/エアロビクス・野間忠則[セッション][定員]		20:00										20:00
20:30									20:30										20:30
21:00					20:50(40分)シェイプ/ハンパ40・宮崎貴博[予約]			21:00											21:00
21:30									21:30										21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入金手続き、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	金				土				日				曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム			
08:00													08:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]	08:00	
08:30														08:30	
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) 岡本真紀子[予約]		10:10(30分)健康体操・五 戸奈緒美[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ		10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		09:45(60分)キッズバレエ スクール・村上洋子[スク ール]						10:00	
10:30					10:20(40分)コンビネーシ ョンエアロ・岩崎恵利子 [予約]				10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]				10:30(40分)シンプルエア ロ・守屋聖希子[予約]	10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	10:30
11:00	11:00(30分)健康体操・岡 本真紀子[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ		11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		10:55(60分)キッズバレエ スクール・上洋子[スク ール]		11:00(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ				11:00	
11:30					11:15(40分)健康体操・岩 崎恵利子[予約]					11:20(30分)有料セッション/コアト レーニング・石井崇守[セッショ ン]			11:20(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	11:30	
12:00	11:50(40分)シンプルエア ロ・稲垣10・野間忠則 [予約]		11:45(40分)ベビー体育ス クール[スクール]					12:05(70分)キッズバレエ スクール・上洋子[スク ール]		11:30(40分)HOTヨガ・根 元真紀[予約]				12:00	
12:30		12:40(40分)フィールヨガ・ 福田直美[予約]			12:15(30分)はじめてサポ ート[予約]								12:10(30分)ZUMBA(R) ・石井映治郎[予約]	12:30	
13:00	12:45(40分)シェイプバン プ40・アーカイブ[予約]												13:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・佐藤雅博[予約]	13:00	
13:30	13:40(40分)*クラブ限定 パレトン・川名千枝[予 約]	13:40(30分)健康体操・志 賀達哉[予約]											13:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・佐藤雅博[予約]	13:30	
14:00													13:20(30分)ジムスモ/お腹シェイ プ	14:00	
14:30			14:30(40分)エアロサー キット・芳田美由紀[予約]	14:20(30分)ジムスモ/お腹シェイ プ				14:20(40分)フリースタイ ルダンス・加藤美智子[予 約]					14:10(30分)シェイプバン プ30・鈴木貴之[予約]	14:30	
15:00					14:50(40分)コンビネーシ ョンエアロ・佐々木敏子 [予約]								14:55(30分)フィットアタックBEAT 30・高橋真博[予約]	15:00(30分)はじめてサポ ート[予約]	15:00
15:30	15:30(180分)キッズ体育 スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(幼児) [スクール]				15:35(40分)有料セッシ ョンエアロピクス・加藤美 智子[セッション]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]						15:40(40分)エアサイクル フィットネス パワーライド・アー カイブ[予約]	15:40(40分)フリースタイ ルダンス・菊地暎[予約]	15:30
16:00														16:00	
16:30		16:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スク ール]		16:40(30分)シンプルステ ップ・宮崎貴博[予約]	16:30(180分)キッズ総合 体操スクール・高橋努[ス クール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]							16:30(40分)オリジナルエ アロ・佐々木敏子[予約]	16:30
17:00														17:00	
17:30													17:20(40分)フィットアタックBEAT 30・高橋真博[予約]	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:30
18:00														18:00	
18:30													18:30(40分)はじめてサポ ート[予約]	18:30	
19:00	19:00(30分)シェイプバン プ30・鈴木貴之[予約]													19:00	
19:30					19:15(30分)はじめてサポ ート[予約]								19:20(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	19:30	
20:00	19:45(30分)ZUMBA(R) ・石井映治郎[予約]	19:45(30分)HOTフィールボライ ス・鈴木貴之[予約]			19:30(60分)キッズチア ダンススクール(児童) ・アーカイブ[スクール]			19:30(60分)キッズチア ダンススクール・佐々木敏 子[スクール]						20:00	
20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス リズムライド・佐藤 雅博[予約]													20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	