セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。 23日(火)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>

<u> </u>	27 2							-									
曜日	Mary Markets Mary Markets	月 ************************************	21	Mary Market		k Mary hotel	23.1	曜日	Mary Assault		K was both	22.6	Mary Assault		# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	22.6	曜日
09:00	第1スタジオ 第2スタジオ	第3スタジオ	ñΥ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	<u>ል</u> ሾ	09:00	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	۵۲	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	2V	09:00
09:30				ļ				09:30				ļ		ļ	ļ	ļ [']	09:30
10:00				10:05(40分)コンビネーシ	10:00(40公)HOTヨガ・エ			10:00	09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:05(40分)フLIMRA(R)				10:00(40分)コンビネーシ		¦J	<u> </u>	10-00
10.00				ョンエアロLow・荒井[予 約]	10:00(40分)HOTヨガ・エ 藤[予約]			10.00	10:05(40分)ZUMBA(R) ・エージロー[予約]				10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]			10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	10.00
10:30								10:30								一下[予約]	10:30
				11000000000000000000000000000000000000	10:50(30分)フレックススト レッチ・エ藤[予約]	and a control of the state of t			11 0E(10 ()) 70 MH 10 FM 1								
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・Live[予約]		11:10(40分) 有料セッショ ン/レディスコンディショニ ング・岡本[セッション][定 員]		11:00	11:05(40分)健美操·岡本 [予約]			11:15(30分)はじめてサポ	11:20(40分)ZUMBA(R) ·跡部[予約]	11:00(40分)ヨガ・時栄[予 約]		 	11:00
11:30	1					員]		11:30				—h[予約]	·跡部[予約]			[11:30
											11:45(40分)ベビー体育ス クール[スクール]						
12:00				12:05(40分) * クラブ限定 /パレトン・川名[予約]		12:00(40分)有料セッション/ヨガ・ 荒井[セッション][定員]	12:15/20公)けじめて井ボ	12:00	12-15(40公)ファイトアカッ	12:20(20公)ピラティス・味		1220(30分)ウムスモ/ファンケショナルトレーニング	12:15(40公) いっプルエア	12:10(40分)ピラティス・さ とこ[予約]	ļ	1220(20分)ジムスモ/ファンタショナルトレーニング	12:00
12:30	-						12:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	12:30	12:15(40分)ファイトアタッ クBEAT・宮崎[予約]	部[予約]		(RR)	12:15(40分)シンブルエア ロLow・AKIKO[予約]			(定員)	12:30
						<u> </u>						<u> </u>					
13:00]			13:00(30分)STEP jam· 跡部[予約]			13:10(20分)ジムスモ/ファンクショ ナルトレーニング[定員]	13:00			13:10(30分)スモールボー ルFUN・志賀[予約]		13:10(30分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]		13:10(40分)フラエクササ イズ・TAIKO		13:00
13:30						 		13-30	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]					l		 	19-90
10.00				13:40(40分)CSLive/ヨガ ・アーカイブ[予約]				10.00								t	10.00
14:00								14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino [予約]								14:00
												ļ	14-90/9043/CPL /II T / CANA	14:20(40分)HOTヨガ・エ 藤[予約]	ļ	 	14:30
14:30		休				 		14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAN P・Live[予約]			l	14:30
15:00	1	休 館						15:00				 			15:00(60分)パレエスクー ル・村上[スクール]	ſ	15:00
		合												15:15(30分)HOTカラタテ	ル・利王【スクール】		
15:30		八百		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	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(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング 定員	15:30
16:00	-	8			,	16:00(60分)スタジオレン タル・レンタル[セッション]		16:00				 	1			t	16:00
						タル・レンタル[セッション]							1		16:15(60分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]	ſ	
16:30					16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール			16:30			16:30(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]]		7.7 7.1,200, 7.1,		16:30
17:00					J			17:00								 	17:00
17.00								17.00		17:00(60分)キッズヒップ ホップスクール・初級[ス クール]						t	17.00
17:30						17:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]		17:30			17:40(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]			17:30(60分)キッズダンス スクール(児童)「スクール	17:30(60分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]		17:30
]]			
18:00						-		18:00								 	18:00
18:30	1							18:30		18:30(80分)キッズヒップ ホップスクール・上級[ス クール]						[18:30
										クール]						<u></u>	
19:00				19-20(40分)フUMPA(D)	<u></u>	ļ	ļ	19:00	19:20(40分)コンピネーン			19-15(30分)けげめてサギ	19:10(40分)コンビネーションエアロ・荒井[予約]	19:15(30分)ボデッケファ	19:00(70分)パレエスクー ル・村上[スクール]	{ '	19:00
19:30	1			19:20(40分)ZUMBA(R) ·跡部[予約]				19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木 [予約]			19:15(30分)はじめてサポ .ート[予約]		19:15(30分)ボディケアス トレッチ・志賀[予約]		t	19:30
											L				<u> </u>	l	
20:00]			20:10(30分)CSLive/ヨガ ・アーカイブ[予約]				20:00		an empty at a second		I		20:00(40分)ヨガ・時栄[予 約]			20:00
	1				L	 	20:30(30分)はじめてサポ	20-20	20:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・庄司[予約]	zu:13(30分)ビューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・忠賀[予 約]	ļ	 	20:20(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・菅原[予約]		ļ !	20:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	20-20
20-20				20:50(40分)シェイプパン ブ・宮崎[予約]		 	20:30(30分)はじめてサポ ート[予約]	20.00				 			/		20.00
20:30				ノ・宮崎[予約]				21:00	21:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長瀬[予約]			İ					21:00
20:30					L												
21:00															·		
								21:30									21:30
21:00	第1スタジオ 第2スタジオ	- 第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27 	21:30	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	21:30

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。 23日(火)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>

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	曜日
09:00									09:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		09:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]	ī	09:0
							ļ						
09:30					09:30(30分)HOTヨガ・ア ーカイブ[予約]	} -	09-45(60分)キップパレエ	ļ	-	ļ	4		09:3
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)		10:10(30分)ジムスモ/み		-	10:00(60分)キッズ体育ス	09:45(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]						10:0
10.00	10:00(40分)ZUMBA(R) ·岡本[予約]		10:10(30分)ジムスモ/み んなで筋トレ・志賀[予約]		10:20(40分)コンビネーシ ・ョンエアロ・岩崎[予約]	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]			-	10:15(30分)はじめてサオ ート[予約]	
10:30					ョンエアロ・岩崎[予約]			一ト[予約]	10:30(40分)シンプルエア ロ・AKIKO[予約]		1	ト[予約]	10:
							10:55(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]		L'AKIKO[7#J]		1		1
11:00	11:00(30分)健康体操·岡本[予約]					11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	1						115
				11 00/00 (\\\ + 1	11:15(40分)健康体操·岩崎[予約]				11:20/20分) 有利セッション/コアト	11 00(40 (\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			
11:30	11:50(40分)シンブルエア		11:45(40分)ベビー休育ス	11:30(30分)はじめてサホ ート[予約]	`——	4	-		レーニング・エージロー[セッション]	11:30(40分)HOTヨガ・樹 元[予約]			113
12:00	11:50(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・野間[予約]		11:45(40分)ベビー体育ス クール[スクール]				12:05(70分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]		12:10(40分)ZUMBA(R) ・エージロー[予約]			_	12:
				l	12:15(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・アーカィ ブ(予約)		スクール・村上[スクール]		・エージロー[予約]		 	 	1
12:30		12:40(40分)ワークアウト ヨガ・鈴木[予約]			- ブ(予約)				1				12:3
	12:45(40分)CSLive/シェイプパン ブ・アーカイブ[予約]	733 RbMr 1.431				12:50(40分)ヨガ・時栄[予 約]	1						
13:00									13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長瀬[予約]				13:0
	10 10(00 ()) 7 . 11 12 =	10.40(00八)防床体格 +			13:20(40分)フリースタイ ルダンス・加藤[予約]		_					13:15(30分)はじめてサオ ート[予約]	13:3
13:30	13:40(30分)フィールピラ ティス・鈴木[予約]	賀[予約]			-	13:45(30分)Fit Fun·庄		159/28分パンエスモ/ファンタショナルトレーニング					133
14:00						13:45(30分)Fit Fun·庄 司[予約]		(RR)	14:00(30分)シェイプパン ブ・鈴木[予約]			14:10(20分)ジムスモ/ファンクシ: ナルトレーニング[定員]	14:0
	14:20(40分)エアロサーキ ット・芳田[予約]						14:20(40分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セ	1	.ブ・鈴木[予約]			ナルトレーニング[定員]	
14:30	ット・芳田[予約]			4-00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニンク 定員	7		ン/エアロヒクス・加藤[セ ッション]						14:3
					14:50(40分)コンビネーシ - ョンエアロLow・佐々木 [予約]				14:50(40分)ファイトアタッ クBEAT・庄司[予約]				
15:00					[予約]								15:0
45.00	15.00(100 八) ナップ仕事	15 00(00八)ナーデ電料件					15 00/00 (\\\ \\ \		15 40(40(1) 7 77 11 (5 11				45.0
15:30	15:30(180分)キッス体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児) [スクール]					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 ・安藤[予約]				15:3
16:00		D., M.	 		 	 	1				 	 	16:0
							1						
16:30		16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダンス		16:40(30分)シンブルステ	16:30(180分)キッズ総合 体操スクール・高橋[スク ール]	16:30(60分)キッズ体育ス		16:30(40分)オリジナルエ アロ・佐々木[予約]				16:
		[スクール]	j work was		22 841,143		, ,, OUE, (V,),) - M. (7/12.) (93)				
17:00						1							17:0
17:30					17:20(40公)ファイトアタッ		17:20(60公) 土ップ休育フ						17:
17.30					17:30(40分)ファイトアタッ クPRO・宮崎[予約]		17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]						- 17.3
18:00			18:10(70分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]			†							18:0
			スクール・村上「スクール」			1							1
18:30					18:30(40分)シェイプパン プ・荒川[予約]	1		18:30(30分)はじめてサポ ート[予約]					18:3
						1							
19:00	19:00(40分) * クラブ限定 /バレトン・川名[予約]			10:15(204)) +1" h		-			_			_	19:0
19:30			19:35(60分)パレエスクー	19:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	19:30(60分)キッズチアタ								19:3
	19:55(30分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]		19:35(60分)パレエスクー ル・村上[スクール]		19:30(60分)キッズチアタ ンススクール(児童)[スク ール]	}	 						10.0
20:00	ブ・鈴木[予約]			20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	7								20:0
20:30	20:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]			20:00(20分)ジムスモ/ファンクショナ おトレーニング [定員]									20:3
													ļ
21:00		ļ			 	 		ļ	ļ	ļ	 	 	21:0
21:30						 	 	 			-		21:3
_1.00													-
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	2C	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	20	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	