

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 >

月				火				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	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	曜日	
09:00	休館日								09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00		10:05(40分)コンビネーションエアロLow・荒井[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・工藤[予約]						10:00					10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]				10:00	
10:30									10:30								10:15(30分)はじめてサポート[予約]	10:30	
11:00		11:00(40分)CSLive・カラダデックス・Live[予約]	10:50(30分)フレックスストレッチ・工藤[予約]			11:10(40分)有料セッション/ピラティスコンディショニング・岡本[セッション][定員]			11:00						11:00(40分)ヨガ・時菜[予約]			11:00	
11:30									11:30					11:15(30分)はじめてサポート[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・勝部[予約]			11:30	
12:00		12:05(40分)*クラブ限定/バレット・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(30分)はじめてサポート[予約]		12:00	12:15(40分)ファイトアタックBEAT・宮崎[予約]	12:20(30分)ピラティス・勝部[予約]			12:15(40分)シンブルエアロLow・AKIKO[予約]		12:10(40分)ピラティス・さどこ[予約]		12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00		13:00(30分)STEP jam・勝部[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									13:00	
13:30		13:40(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]							13:30	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長瀬[予約]								13:30	
14:00									14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino[予約]								14:00	
14:30									14:30						14:30(30分)CSLive・リズムCAM・P-Live[予約]	14:20(40分)HOTヨガ・工藤[予約]		14:30	
15:00									15:00								15:00(60分)バレエスクール・村上[スクール]		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)[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]		15:15(30分)HOTカラダデトックス・工藤[予約]		15:30	
16:00				16:00(60分)スタジオレンタル・レンタル[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)[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]					16:15(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		16:30
17:00									17:00		17:00(60分)キッズヒップホップスクール・初瀬[スクール]							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									18:30		18:30(80分)キッズヒップホップスクール・上藤[スクール]							18:30	
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・勝部[予約]							19:00	19:20(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木[予約]				19:10(40分)コンビネーションエアロ・荒井[予約]		19:00(70分)バレエスクール・村上[スクール]		19:00		
19:30								19:30					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]			19:30		
20:00	20:10(30分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]							20:00	20:20(40分)ファイトアタックBEAT・庄司[予約]	20:15(30分)ビューティプロジェクト・ダンス&ヒーリング・志賀[予約]				20:00(40分)ヨガ・時菜[予約]		20:15(30分)はじめてサポート[予約]	20:00		
20:30						20:30(30分)はじめてサポート[予約]		20:30					20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・吉原[予約]				20:30		
21:00	20:50(40分)シェイブパンプ・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]								21:00		
21:30								21:30										21:30	
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	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	曜日	

休館日

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 >

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	
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]		09:00
09:30					09:30(30分)HOTOヨガ・アーカイブ[予約]		09:45(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]						09:30
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]			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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[予約]			10:15(30分)はじめてサポート[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[予約]					11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			10:30(40分)シンプルエアロ・AKIKO[予約]				11:00
11:30				11:30(30分)はじめてサポート[予約]	11:15(40分)健康体操・岩崎[予約]								11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・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]						11:30(30分)有料セッション/コアトレーニング・エージロー[セッション]	11:30(40分)HOTOヨガ・根元[予約]			12:00
12:30		12:40(40分)ワークアウトヨガ・鈴木[予約]			12:15(30分)CB Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]		12:05(70分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		12:10(40分)ZUMBA(R)・エージロー[予約]				12:30
13:00		12:45(40分)CB Live/シェイブバンブ・アーカイブ[予約]				12:50(40分)ヨガ・時来[予約]							13:00
13:30	13:40(30分)フィールビラティス・鈴木[予約]	13:40(30分)健康体操・志賀[予約]			13:20(40分)フリースタイルダンス・加藤[予約]							13:15(30分)はじめてサポート[予約]	13:30
14:00						13:45(30分)Fit Fun・庄司[予約]		13:30(60分)ダンス・フックダンス・レイン・コングress				14:00(30分)シェイブバンブ・鈴木[予約]	14:00
14:30	14:20(40分)エアローキック・芳田[予約]			14:20(60分)ジムスモ/ファンダンクス・レイン・コングress			14:20(40分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション]					14:10(20分)ジムスモ/ファンダンクス・レイン・コングress(夜間)	14:30
15:00					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
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]					15:30(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]				15:30
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[予約]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(40分)オリジナルエアロ・佐々木[予約]				16:30
17:00													17:00
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]						17:30
18:00			18:10(70分)キッズバレエスクール・村上[スクール]										18:00
18:30						18:30(40分)シェイブバンブ・荒川[予約]		18:30(30分)はじめてサポート[予約]					18:30
19:00	19:00(40分)★クラブ限定バレット・川名[予約]			19:15(30分)はじめてサポート[予約]									19:00
19:30			19:35(60分)バレエスクール・村上[スクール]		19:30(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]								19:30
20:00	19:55(30分)シェイブバンブ・鈴木[予約]			20:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ									20:00
20:30				20:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ									20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
	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	
曜日	金				土				日				曜日