セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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>

< 2.5	ジオ>																	
曜日	第1スタジオ 第2	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	第1スタジオ	第2スタジオ	水 第3スタジオ	27	Marin Arabah	第2スタジオ	第3スタジオ	27	曜日
09:00	第1人 ラン オ 第2	人争シオ	第8スタジオ	94	第1人タング	第2人サンオー	#8X927	9A	09:00	第1人タング	第2人サンオー	#8735A	94	第1スタジオ	32 2357	382953	y <u>a</u>	09:00
													 		†			
09:30									09:30									09:30
										09:45(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ								
10:00					10:05(40分)コンビネーションエアロLow・荒井[予	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]			ļ	10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]	′		10.15(20(2))+1' # 7 # #	10:00
10:30					#31				10:30	-			 				10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	10:30
15.55						10:50(30分)フレックススト レッチ・エ藤[予約]			10.00						-			-
11:00	İ				11:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・Live[予約]	レツナ・工縢[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	l	11:00	11:05(40分)健美操・岡本 [予約]					11:00(40分)ヨガ・時栄[予約]			11:00
							ング・岡本[セッション][定 員]						11:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R) ·跡部[予約]				
11:30					ļ	11:40(40分)有料セッショ ン/ヨガ・荒井[セッション]		<u> </u>	11:30			11:45(40分)ベビー休育フ						11:30
12:00					12:05(40分) * クラブ限定 /パレトン・川名[予約]	1			12:00			11:45(40分)ベビー体育ス クール[スクール]	` 		12:10(40分)ピラティス・さ とこ[予約]	l		12:00
					/パレトン・川名[予約]			12:15(30分)はじめてサポ ート[予約]		12:15(40分)ファイトアタッ	12:20(30分)ピラティス・跡 部[予約]		(2:20(30分)/ジムスモ/ファンケショナルトレーニング (支責)	12:15(40分)シンブルエア ロLow・AKIKO[予約]	とこ[予約]		12:20(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニンク [定員]	7
12:30								-r[7#]	12:30	クBEAI・宮崎[予約]	BDL TY #YJ			DLOW-AKIKO[7#3]				12:30
					10.00(00()).0=== :			12.10/2045/27 / = =	40.00		1910906A1700 A1 - A - A			10 10(00 ()); (= *:		10 10(40())===+::::		1000
13:00					13:00(30分)STEP jam· 跡部[予約]	ļ	 	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	13:15(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・佐藤[予約]	13:10(30分)ファンクショナルトレー ニング・志賀[予約]	ļ	 	13:10(30分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]	Ĺ	13:10(40分)フラエクササ イズ・TAIKO	 	13:00
13:30					13:40(40分)CSLive/ヨガ ・アーカイブ[予約]	 	 		13:30	ス/リズムライド・佐藤[予約]		 	 		 	1	 	13:30
					・アーカイフ「予約」										İ			
14:00	1								14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino [予約]								14:00
44.00		_	_											14.20(204) OPI I (1177 CAA	14:20(40分)HOTヨガ・エ 藤[予約]			4400
14:30		4	-				 	 	14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAN P・Live[予約]	Ì	 		14:30
15:00		包食							15:00	-						15:00(60分)パレエスクー ル・村上[スクール]		15:00
		4	*												15:15(30分)HOTカラダデ トックス・工藤[予約]	ル・村王[スクール]		1
15:30		具	6		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]			IS30(30分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニンク (定員)	15:30
16:00			7			J	16-00(60分)フタジナしい		18.00	-	J						l	16:00
10.00		E					16:00(60分)スタジオレン タル・レンタル[セッション]		10.00					1		16:15(60分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]		- 10.00
16:30		_				16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール			16:30	1		16:30(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]	1	†		スクール・村上[スクール]		16:30
]						.5229-10[29-10]]				1
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]			ļ			.	17:00
17:30						-	17:30(60分)キッズ空手ス		17:30	-		17:40(60分)キッズチアダ		-	17:30(60分)キッズダンス	17:30(60分)キッズバレエ		17:30
17.55							17:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]		17.00			17:40(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]		1	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]		17.00
18:00	İ					<u> </u>	j	İ	18:00	1		1	<u> </u>	j				18:00
18:30					ļ	 	ļ	ļ	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]	ļ	 	 	 			18:30
19:00									19:00		, ,,,		 	19:10(40分)コンビネーションエアロ・荒井[予約]	,	19:00(70分)パレエスクー ル・村上[スクール]	 	19:00
					19:20(40分)ZUMBA(R) ·跡部[予約]	t	·			19:20(40分)コンビネーシ	1		19:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	ョンエアロ・荒井[予約]	19:15(30分)ボディケアス トレッチ・志賀[予約]	ル・村上[スクール]		
19:30	İ				* 妳部[才粉]				19:30	19:20(40分)コンビネーシ ョンエアロLow・佐々木 [予約]		19:30(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]	一下「予約」		トレッナ・志賞[予約]			19:30
													-					
20:00					20:10(30分)CSLive/ヨガ ・アーカイブ[予約]	ļ	 		20:00	20:20(40分)ファイトアない	20:15(30分)ポールペーリ	4	ļ	20:20(40分)エアサイクリ	20:00(40分)ヨガ・時栄[予約]	ļ	20:15(30分))けじめてサポ	20:00
20:30	1				<u> </u>		 	20:30(30分)はじめてサポ ート[予約]	20:30	20:20(40分)ファイトアタッ ・クBEAT・庄司[予約]	ックス・志賀[予約]		 	20:20(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライト ・菅原[予約]	-		20:15(30分)はじめてサポ ート[予約]	20:30
					20:50(40分)シェイブパン ブ・宮崎[予約]	1	·	.—h[予約]					†	1				
21:00	İ				ノ・宮崎(李約)				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]			<u> </u>					21:00
21:30					ļ		ļ	ļ	21:30	ļ		ļ	 	 	 	ļ		21:30
	第1スタジオ 第2	スタジオ	第3スタジオ	26	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	276	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	20	
曜日							k		曜日			K				k		曜日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

くスタジオ >

曜日	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	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	曜日
09:00	B1A924	82 A324	36A324	24	#IA924	M2A994	807274	24	09:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	32A394	09:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]	94	09:00
									クール[スクール]		スクール[スクール]		1
09:30					09:30(30分)HOTヨガ・ア ーカイブ[予約]	1	 		1		1		09:3
					- J1 J[7#J]		09:45(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]	1	1		1		1
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) ·岡本[予約]	10:10(30分)ファンクショナルトレー ニング・志賀[予約]				10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	11200 %]		10:0
	14111111111				10:20(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]	1		10:15(30分)はじめてサポ ート[予約]			.[10:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	
10:30									10:30(40分)シンブルエア ロ・AKIKO[予約]		.]		10:3
	1100/00八/加京社長 四					11.00/00/\\\tau=\tau\	10:55(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]				<u>.</u>		l
11:00	11:00(30分)健康体操·岡 本[予約]				11.15(40公)健康体份,当	11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]				ļ	-	ļ	11:0
11:30				11:30(30分)はじめてサホ	11:15(40分)健康体操·岩崎[予約]				11:30(30分)有料セッション/コアト	11:30(40分)HOTヨガ・#	1		11:3
	11:50(40分)シンブルエア ロ・野間[予約]		11:45(40分)ベビー体育ス	11:30(30分)はじめてサホ ート[予約]	1	1			レーニング・エージロー(セッション]	11:30(40分)HOTヨガ・札 元[予約]	Ì		11.5
12:00	口·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]				12:0
							. スクール・村上[スクール]		・エージロー[予約]				
12:30		12:40(40分)ワークアウト ヨガ・鈴木[予約]			12:30(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・長瀬[予約]		1		1				12:3
	12:45(40分)CSLive/シェイブパン ブ・アーカイブ[予約]	コル・却木「ア約」			1	12:50(40分)ヨガ・時栄[予約]	1			1			1
13:00						1*31			13:10(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・安藤[予約]				13:0
					13:20(40分)フリースタイ ルダンス・加藤[予約]				・安藤[予約]			13:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	<u> </u>
13:30	13:40(30分)フィールピラ ティス・鈴木[予約]	13:40(30分)健康体操·志 賀[予約]			_								13:3
						13:45(30分)Fit Fun·庄 司[予約]		1250/20分/ジエスモ/ファンクショナルトレーニング (支負)					4
14:00	14-20(404) ** 7 ** ** ** **						14.20(40公) 左射 七元公司		14:10(40分)シェ イブパンプ・第1 週・第3週[予約] AT・第1週・第3 週(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]	14:00
14:30	14:20(40分)エアロサーキ ット・芳田[予約]			1420(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニンク 定員	,		14:20(40分)有料セッショ ン/エアロビクス・加藤[セ ッション]		担け利				14:3
14:30				(RA)	14:50(40分)コンビネーシ		,,,,,,,				-		-
15:00					14:50(40分)コンビネーシ - ョンエアロLow・佐々木 [予約]			!		 	-		15:0
					1					 			
15:30	15:30(180分)キッズ体育	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]		15:30(40分)CSLive/ヨガ ・アーカイブ[予約]				15:30
	スクール[スクール]	万開発スクール(幼児) [スクール]			†		クール(初児)(スクール)		・アーカイノ[予約]				1
16:00]						16:0
16:30		16:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(児童)	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール]		16:40(30分)シンブルステ 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	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]				16:3
17.00		[スクール]	ľ		ļ	-ju]							17.0
17:00						1				 			17:0
17:30				<u> </u>	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
					. クPRO・宮崎[予約]		クール(児童)[スクール]						1
18:00			18:10(70分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]			1			 	 	-		18:00
			スクール・村上(スクール)			1							1
18:30					18:30(40分)シェイブパン ブ・荒川[予約]			18:30(30分)はじめてサポ ート[予約]					18:3
					3,071,074,03	1		11.742					
19:00	19:00(40分) * クラブ限定 /パレトン・川名[予約]												19:00
10.00			10.2E(80(4)) (\$1. T 7 ft	19:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	10:20(60公)ナップエフカ		!				-		10.0
19:30	19-55(20分)シェイブパン		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]	·				 			19:30
20:00	19:55(30分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]		ł	20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ	, [~]								20:00
			ł	7	1					 			-
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]			2020(20分) ジムスモ/ファンタショナルトレーニンタ (定義)	1		 			t			20:30
							†						1
21:00		1					T		İ	†	†	İ	21:0
									I				
21:30													21:3
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ĎΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	NG.	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ĎΔ	