# セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年11月 -

#### 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

100   100		シオン		_		1		Is a second		-		_	4.				_		100
100   100	曜日			<b>月</b>						曜日									曜日
100   100	00.00	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	94	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	27	-00.00	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	94	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	97	09:00
Table	09:00									09:00						<b>_</b>			09:00
Table											<b></b>			<b>_</b>		ļ			
The content of the	09:30									09:30									09:30
Table   Tabl																			
Table   Tabl	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]	10:00(30分)カラダデトック ス・跡部「予約]	1		10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]	·			10:00
133   133						約]												10:15(30分)はじめてサオ ―ト「予約〕	₹
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	10:30									10:30								1	10:30
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100							10:50(30分)フレックススト		I					T		T			1
1300   15	11:00					11:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・Live「予約]	レッチ・工機[[783]	11:10(40分)有料セッショ		11:00	11:05(40分)健美操・岡本					11:00(40分)ヨガ・時栄[予			11:00
1300   15								ング・岡本[セッション][定			しており	l	<b> </b>	11:15(30分)はじめてサポ	11:20(40分)ZUMBA(R)	##J]			1
1997   1997	11:30	-					11:40(40分)有料セッショ	見」		11:30				一ト「予約」	· 跡部( 才利)				11:30
1985   1985							ン/ヨガ・荒井[セッション]			İ			11:45(40分)ベビー体育ス		†				-
Table   Tabl	12:00					12:05(40分) * クラブ限定			t	12:00	<b>†</b>	t	[クール[スクール]		<u> </u>	12:10(40分)ピラティス・さ	İ		12:00
1840   1840						/パレトン・川名[予約]			12:15(30分)はじめてサポ		12:15(40分)ファイトアタッ			12:20(20:9):ジムスモ/ファンクショナルトレーニング (支負)	12:15(40分)シンブルエア	とこ[予約]		1220(20分)ウムスモ/ファンクショナルトレーニン:  定義	7
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	12-20	-						<del> </del>	—h[予約]	12-30	クBEAT・宮崎[予約]	<b></b>	<del> </del>	<u> </u>	口Low·AKIKO[予約]				12:30
1830   1830	12.30					$\vdash$	<b></b>			12.00		<b>4</b>	<del> </del>	<del> </del>			<b></b>		12.00
1830   1830	13-00	-				13:00(30分)STEP iam:			13:10(20分)ジムスモ/ファンクショ	13:00		13:10(30分)ファンクショナルトレー	<del> </del>	<del> </del>	13:10(30分)シェイブパン	+	13:10(40分)フラエクササ		13:00
150   15	10:00					跡部[予約]			ナルトレーニング[定員]	10:00	13:15(30分)エアサイクルフィットネ	ニング・志賀[予約]	ļ	<b></b>	ブ・鈴木[予約]		イズ・TAIKO	<b> </b>	13:00
1860   1870	10.00					13:40(40分)(201;1/2/34)				12-00	ス/リズムライド・佐藤[予約]		<b>4</b>	<del> </del>		<b>-</b>	ł	<b> </b>	10.00
150   15	13:30					・アーカイブ[予約]				13:30				<b></b>		<del> </del>		l	13:30
150   15	1460	-							<b></b>	1400	14.00(404)3H-V 1	<b></b>	<b></b>	<del> </del>	<b> </b>	ļ			
1800   1800	14:00									14:00	[予約]			<b>_</b>					14:00
1800   1800																14:20(40分)HO Iヨガ・エ  藤[予約]			
1800   1800	14:30			+						14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAN P・Live[予約]	1			14:30
1800   1800			1	lack															
1800   1800	15:00		Ľ	L'						15:00							15:00(60分)パレエスクー ル・村上[スクール]		15:00
1800   1800			4	7												15:15(30分)HOTカラダデ トックス・工藤[予約]			
1800   1800	15:30			<b>₹</b>		15:30(180分)キッズ体育	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			15:00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニン: (定員)	15:30
1500   1700						., .,,	]				, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1			.,,				
1500   1700	16:00		-	-				16:00(60分)スタジオレンタル・レンタル・ナッション		16:00									16:00
1500   1500			-	-				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						I	1		16:15(60分)キッズバレエ	I	1
17.00   17	16:30						16:30(60分)キッズダンス			16:30	1		16:30(60分)キッズチアダ		1		スクール・ギュニスクール		16:30
12300の(シキンズを早ス							〕						12/2/-/////////////////////////////////		1		1		1
12300の(シキンズを早ス	17:00									17:00	1	17:00(60分)キッズヒップ	7		1		i		17:00
18:00   18:0										İ		ホッノスクール・初級[ス  クール]			1				1
18:00   18:0	17:30	-						17:30(60分)キッズ空手ス		17:30			17:40(60分)キッズチアダ		1	17:30(60分)キッズダンス	17:30(60分)キッズバレエ		17:30
18:30   18:3								クール[スクール]					シススクール[スクール]			スクール(児童)(スクール	スクール・村上【スクール】		1
18:30   18:3	18:00	1							l	18:00	1		1		1			l	18:00
19:00   19													1		1				1
19:00   19	18:30	-								18:30	-	18:30(80分)キッズヒップ		<del> </del>	<del>                                     </del>	<u> </u>			18:30
19:00   19						<b> </b>		<del> </del>	t		<b>}</b>	ホップスクール・上級[ス クール]	· <del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	1
18:30   18	19:00	-							<del> </del>	19:00		1		<del> </del>	19:10(40分)コンビネーシ	<del> </del>	19:00(70分)パレエスクー	l	19:00
20,00   20	10.00					19:15(40分)ZUMBA(R)				10.00	19:20(40分)コンピネーシ	1		19:15(30分)はじめてサポ	ョンエアロ・荒井[予約]	19:15(30分)ボディケアス	ル・村上「スクール」		- 13.00
20,00   20	10-20	-				·跡部[予約]				10-30	ーョンエアロLow・佐々木 「予約」		19:30(60分)キッズチアダ	—h[予約]		トレッチ・志賀[予約]		<b> </b>	10-20
20.30 20.30 (2.30 / ) はしめでサポートレロショフ (2.00 (40 / ) / ) プイス・ア (7 / 5 / ) (7 /	19.30									19.00			シススクール[スクール]				ł		19.30
20.30 20.30 (2.30 / ) はしめでサポートレロショフ (2.00 (40 / ) / ) プイス・ア (7 / 5 / ) (7 /	00.00					20-05(2042)CSI : (7-47				20.00			-			20-00(404)コギ・味や「マ		l	00.00
20.30 20.30 (2.30 / ) はしめでサポートレロショフ (2.00 (40 / ) / ) プイス・ア (7 / 5 / ) (7 /	20:00					・アーカイブ[予約]			ļ	20:00	20-20(40(4)) == (1 = 5	20.15(204)-2 "	4	ļ	20.20(404) = == + /	20:00(40万/ヨガ・時末[予   約]		20.15(2042)(+17 4	20:00
2030(30分)シェイブパン   7 密例(予約)   21:00   21:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(下列)   21:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(下列)   21:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(エアサイフル   27:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアサイフル   27:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアサイフル   27:00の分(25L)wx エアサイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイフル   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイTP   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイTP   27:00の分(25L)wx エアリイフル   7(元列(エアリイTP   27:00の分(25L)wx エアリイエアリイ   7(元列(TP   27:000の分(25L)wx エアリイ   27:00の分(25L)wx エアリイ   7(元列(TP   27:000の分(25L)wx エアリイ   27:000の分(25L)wx エアリイ   7(元列(TP   27:000の分(25L)wx エアリイ   7(元列(TP   27:000の分(25L)wx エアリイ   27:000の分(25L)wx エアリイ   7(元列(TP   25L)wx エアリイ   7(元列(TP   25L)wx Trun   27:000の分(25L)wx Trun   27:000の分(25L)wx Trun   27:000の分(25L)wx Trun   27:000の分(25L)wx Trun											zu:zu(40分)ファイトアタッ クBEAT・庄司[予約]	zu:10(30分)ホールdeリラックス・志賀[予約]		<b>_</b>	ZU:ZU(40分)エアサイクル   フィットネス/パワーライド			ZU:10(3U分)はしめてサオ   一ト[予約]	`
21:00   21	20:30								20:30(30分)はじめてサポ ート[予約]	20:30				ļ	·官原[予約]				20:30
21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 21:30 第1スタジオ 第2スタジオ 21スタシュ						20:50(40分)シェイブパン ブ・宮崎[予約]						<b> </b>		<u> </u>		1			ļ
21:30   21	21:00									21:00	21:10(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・アーカイ ブスか)								21:00
第1スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ ジム 第1スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ ジム 第1スタジオ ジム 第1スタジオ ジム											> r 1. eq1								
	21:30									21:30									21:30
<b>月</b> 火 <b>見</b> 水 木		第1スタジオ			27	第1スタジオ			27		第1スタジオ			27	第1スタジオ			27	
	曜日			月			3	k		曜日		7	*				<b>k</b>		曜日

# セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年11月 -

#### 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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	20000	2000			20000		200.000		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
									クール【スクール】		スクール[スクール]		1
09:30									]		]		09:3
		40.40%(A)W-1, 614.4.1.1				10 00(00 ()) b = 2 (b + 2	09:45(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]				.		
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]			10:20(40分)コンピネーシ	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		10:15(30分)はじめてせポ		ļ		10:15(30分)はピめてせま	10:0
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]	10:30(40分)シンブルエア ロ・AKIKO[予約]		-	10:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	10:3
							10:55(60分)キッズパレエ スクール・村上[スクール]		ロ・AKIKO[予約]		-		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]	<b>コ</b> スクール・村上[スクール]				1		11:0
	APL 1 493				11:15(40分)健康体操·岩崎[予約]	I NOLETON NO							
11:30				11:30(30分)はじめてサホ ート[予約]	3	4			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)HOTヨガ・木 元[予約]	Į.		11:3
12:00	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 クール[スクール]		4		12-05(70(A) + 11 T (S) - T		12:10(40( <del>\)</del> )71 IMP A (D)			<b>_</b>	12:0
12:00							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
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・熊野[予約]				1				12:3
	12:45(40分)CSLive/シェイブパン ブ・アーカイブ[予約]	3ガ·鈴木[予約]			- X-9 X IX 74 F - MIST( 2-89)	12:50(40分)ヨガ・時栄[予約]	1	<b></b>			-		1
13:00						#9J			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]	]
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]			-			0409975528/7+V45a+8ALa=1V4					13:3
14:00						13:45(30分)Fit Fun·庄 司[予約]		125020分/ジムスモ/ファンケショナルトレーニンク (定員)	14:10(40分)シェ 14:10(40分)ファ		-	14:10(20分)ジムスモ/ファンケシ:	14:00
	14:20(40分)エアロサーキ ット・芳田[予約]	1					14:20(40分)有料セッショ		14:10(40分)シェ イブパンプ・第2 イトアタックBE 通・第4通 終 木[予約] は同[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
14:30	ット・芳田[予約]			1400(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]		1				14:3
					14:50(40分)コンビネーシ - ョンエアロLow・佐々木 [予約]	1			<u> </u>				-
15:00					[予約]								15:0
		and and the second second											
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]			<b></b>		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]	ļ		<b></b>	15:3
16:00							-			<b>1</b>			16:0
					<b>†</b>		1						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
		[スクール]	1			-jū]	7 (3022/01)						
17:00					<b></b>	4					-		17:0
17:30					17:30(40分)ファイトアタッ	<del>,</del>	17:30(60分)キッズ体音ス						17:3
17.00					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]						1,,,,
18:00			18:10(70分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]			1			<del> </del>	<del> </del>	-	<del> </del>	18:0
			スクール・村上「スクール」										1
18:30					18:30(40分)シェイブパン ブ・荒川[予約]	1		18:30(30分)はじめてサポ ート[予約]					18:3
40.00	10.00(40八) + カニゴ畑中					4							400
19:00	19:00(40分) * クラブ限定 /パレトン・川名[予約]			19:15(30分)はじめてサホ									19:0
19:30			19:35(60分)パレエスクー ル・村上[スクール]	19:15(30分)はじめてサホ ート[予約]	19:30(60分)キッズチアタ ンススクール(児童)[スク	-	<b>-</b>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			19:3
	19:55(30分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]		ル・村上[スクール]		ンススクール(児童)[スク ール]	'		<b>†</b>		<b>†</b>			1
20:00	) ab W [ h ab]]			20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ									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]			20:30(20分)ジムスモ/ファンタショナルトレーニンク (定義)	4		ļ				-		20:3
21:00		<b></b>			<del> </del>	-	<del> </del>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21:0
_1.00					<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	21.0
21:30		İ			<b></b>	†	<del> </del>	t	<b>†</b>	t	·	†	21:3
					<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>			
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	9 <u>7</u>	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	