

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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									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	09:45(10分)ジムスモ・みんなでストレッチ	10:00(30分)カラダデトックス・勝部[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									10:30
11:00					11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・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/レディー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]				11:00(40分)ヨガ・時菜[予約]				11:00
11:30						11:40(40分)有料セッション/ヨガ・荒井[セッション]			11:30			11:45(40分)ベビー体育スクール[スクール]	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]			12:15(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]			12:15(40分)シンブルエアロLow・AKIKO[予約]	12:10(40分)ピラティス・さとし[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	13:10(30分)ファンクショナルトレーニング・志賀[予約]			13:10(30分)シェイブバンブ・荒川[予約]		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	13:15(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・佐賀[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(20分)CSLive/リズムCAMP・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(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]				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・初級[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(60分)キッズヒップホップスクール・上級[スクール]							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)バレエスクール・村上[スクール]		19:00
19:30					19:15(40分)ZUMBA(R)・勝部[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]		19:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	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					20:05(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)ボールdeリラックス・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)シェイブバンブ・宮崎[予約]				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・美瀬[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

休館日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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
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]	09:45(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]					10:15(30分)はじめてサポート[予約]	10:00
10:30								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・AKIKO[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]	10:55(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]						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(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・根元[予約]			11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・野間[予約]		11:45(40分)ベビー体育スクール[スクール]										12:00
12:30		12:40(40分)ワークアウトヨガ・齋藤[予約]			12:30(30分)エアサイクル/フットネスマリスマライド・佐藤[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)CSLive/シェイプアップ・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)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]				13:10(40分)エアサイクル/フィットネス//パワーライド・安藤[予約]			13:15(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/ファンクショナルトレーニング				14:10(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング(夜間)	14:00
14:30	14:20(40分)エアロサーキット・芳田[予約]			14:20(60分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング(夜間)			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(40分)ファイトアタックBEAT・佐司[予約]				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]								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]		15:30(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[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)シェイプアップ・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)シェイプアップ・鈴木優太[予約]			20:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ									20:00
20:30					20:30(30分)エアサイクル/フットネスマリスマライド・佐藤[予約]								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