

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	月				火				曜日	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		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									09:00
09:30									09:30	09:45(10分)ジムスモ/みんなでハッピートレッヂ								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・エントリー[予約]			10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・エージロー[予約]	10:00(30分)カラダテトックス・脚部[予約]		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	10:50(30分)フレックスストレッチ・エントリー[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダテンション[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]			11:15(30分)はじめてサポート[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・脚部[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)ペビー・体育スクール[スクール]									11:30
12:00	12:05(40分)*クラブ限定//バレンタ・川名[予約]		12:15(30分)はじめてサポート[予約]		12:00	12:15(40分)ファイトアワーカBEAT・宮崎[予約]		12:15(40分)ヨガ・Yukino[予約]	12:15(30分)ヨガ・脚部[スクール]	12:15(40分)シンプルエアロLow・AKIKO[予約]							12:00	
12:30					12:30													12:30
13:00	13:00(30分)STEP jam・脚部[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)シェイプパンプ・荒川[予約]		13:10(30分)シェイプパンプ・荒川[予約]							13:00	
13:30	13:40(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]				13:30													13:30
14:00					14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino[予約]												14:00
14:30					14:30													14:30
15:00					15:00													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(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]	15:30(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]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]						15:30	
16:00		16:00(60分)スタジオレッタル・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]									16:30
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
18:00					18:00				18:30(80分)キッズヒップホップスクール・上級[スクール]									18:00
18:30					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]							18:30
19:00	19:15(40分)ZUMBA(R)・脚部[予約]				19:30				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・トレーニング・志賀[予約]							19:00
19:30																		19:30
20:00	20:05(30分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]				20:00	20:20(40分)ファイトアワーカBEAT・庄司[予約]	20:15(30分)ボールdeリラクゼーション・志賀[予約]		20:20(40分)エアサイクル・フィットネス/リズムライド・長瀬[予約]		20:00(40分)ヨガ・時菜[予約]						20:00	
20:30	20:50(40分)シェイプパンプ・宮崎[予約]		20:30(30分)はじめてサポート[予約]		20:30				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・長瀬[予約]		20:15(30分)はじめてサポート[予約]						20:30
21:00					21:00				21:30									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
月	月				火				水	水				木				木

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
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・吉田[予約]			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] 10:20(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]		09:45(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール] 10:15(30分)はじめてサポート[予約]		09:00(180分)キッズ体育スクール[スクール] 10:30(40分)シンプルエアロ-AKI[O[予約]		09:00
10:30													10:30
11:00	11:00(30分)健康体操・岡本[予約]				11:15(40分)健康体操・岩崎[予約]		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:30(30分)有料セッション/ヨガ・エージェンシー[セッション]		11:30(40分)HOTヨガ・根元[予約]		11:00
11:30													11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・野間[予約]		11:45(40分)ベビーベースボール[スクール]		11:30(30分)はじめてサポート[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)・エージョー[予約]				12:00
12:30	12:40(40分)ワークアウトヨガ・脚部[予約] 12:45(40分)CSLive/シェイプアップ・アカペラ[予約]				12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト・熊井[予約]		12:50(40分)ヨガ・時栄[予約]						12:30
13:00													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・パワーライト・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]		14:20(40分)有料セッション/ヨガ・エアロビクス・加藤[セッション]		14:10(40分)フィットアップBEAT・庄司[予約]		14:00
14:30	14:20(40分)エアロサーキット・芳田[予約]												14:30
15:00													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・アカペラ[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(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)ファイトアッタック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]				18:30(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]				18:00
18:30													18:30
19:00	19:00(40分)*クラブ限定/ハレドン・川名[予約]												19:00
19:30							19:15(30分)はじめてサポート[予約]		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)ジムモ/お腹シェイプ				20:00
20:30	20:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト・佐藤[予約]								20:30(90分)ジムモ/ファンクショナルトレーニング				20:30
21:00													21:00
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	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