

# セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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									09:30
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・エア[予約]			10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・EIJIROI[予約]	10:00(30分)ピューティプロジェクト・スマッシュヒーリング[予約]		10:00	10:05(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]							10:00	
10:30									10:30									10:30
11:00	10:50(30分)フレックスストレッチ・エア[予約]	11:10(40分)有料セッション・レディースコンビネーション・岡本[セッション][定員]	11:10(40分)健美操・岡本[予約]						11:30	11:45(40分)ペビー体操スクール[スクール]				11:00(40分)ヨガ・時栄[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]	12:15(30分)はじめてサポート[予約]	12:15(40分)フィットアップBEAT・宮崎[予約]	12:00	12:15(40分)パンチングボクシング[予約]	12:15(30分)はじめてサポート[予約]	11:15(30分)はじめてサポート[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・鈴部[予約]	12:30	12:10(40分)ピラティス・さと[予約]	12:15(40分)シンプルエアロLow・AKIKO[予約]						11:30	
12:00	12:05(40分)*クラブ限定//セレクト・川名[予約]			12:15(30分)はじめてサポート[予約]	12:30												12:00	
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・吉賀[予約]	13:30	13:15(30分)エアロ/フィットネス・リズムライド[吉賀[予約]			13:30	13:10(30分)シェイプパンプ・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]			14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino[予約]				14:00	14:20(40分)HOTヨガ・エア[予約]							13:30	
14:00																	14:00	
14:30																	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	15:30(180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	15:15(30分)HOTカラダップ・村上[スクール]						15:30		
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]	16:00(60分)スタジオオーラル・レンタル[セッション]	16:30	16:30(60分)キッズチアダンススクール[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	16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30	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	
17:30		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:30														17:30	
18:00																	18:00	
18:30																	18:30	
19:00	19:15(40分)ZUMBA(R)・脚部[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]				19:00(40分)コンビネーションエアロ・荒井[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)フィットアップBEAT・庄司[予約]				19:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]								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/エアサイクリング[スリムライド・アーカイブ[予約]			20:10(30分)シェイプパンプ・鈴木[予約]								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	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 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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]	10:30(60分)フィンガショナルトレーニング・佐々木[予約]				09:45(60分)キッズバレエスクール・村上[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]			10:00(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(40分)有料セッション/エアロ・クス・佐々木知恵[セッション]				11:00(60分)キッズ体育スクール・村上[スクール]			11:30(30分)有料セッション/コアレーニング・EJIRO[セッション]	11:30(40分)HOTヨガ・根元[予約]			11:00
11:30					11:30(30分)健康体操・岩崎[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)・EJIRO[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)ベビーベースボール[スクール]								12:00
12:30		12:40(40分)ワークアウトヨガ・脚部[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]							12:30
13:00						12:50(40分)ヨガ・時栄[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]							13:30
14:00						13:45(30分)Fit Fun・庄司[予約]			14:20(40分)フィットアップBEAT・庄司[予約]				14:00
14:30	14:20(40分)エアロサーフィット・田中[予約]					14:30(60分)フィットネスモーフィング・高橋[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(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(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]		18:20(40分)シェイプパンプ・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 /ハーレン・川名[予約]												19:00
19:30					19:15(30分)はじめてサポート[予約]								19:30
20:00	19:55(40分) ファイトアッパーPRO・宮崎[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]						20:00
20:30									20:00(10分)ジムモ/お腹シェイプ				20:30
21:00									20:30(90分)エアサイクル・スマッシュモード・佐野[予約]				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
曜日	金				土				日				曜日