

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)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・工藤[予約]			10:00	10:05/40分)ZUMBA(R)・EJURO[予約]	10:00/30分)ビューティボディエクササイズ&ヒーリング・藤部[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						10:50/30分)フレックスストレッチ・工藤[予約]			10:30									10:30
11:00					11:00/40分)C SLive/カラダトックス・Liv4[予約]		11:10/40分)有料セッション/ルネサンス・デューニング・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・晴菜[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				11:15/30分)はじめてサポート[予約]	11:20/40分)ZUMBA(R)・藤部[予約]				11:30
12:00					12:05/40分)*クラブ限定/バレンタイン・川名[予約]			12:15/30分)はじめてサポート[予約]	12:00								12:00	
12:30									12:30	12:15/40分)ファイトアタックBEAT・宮崎[予約]			12:15/40分)シンプルエアロLow・AKIKO[予約]				12:30	
13:00					13:00/30分)STEP jam・藤部[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)シェイプアップ・荒井[予約]				13:00	
13:30					13:40/40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]				13:30	13:30/30分)エアアキアキ/フィットネス/スリムラボ・佐藤[予約]							13:30	
14:00									14:00	14:00/40分)ヨガ・Yukino[予約]							14:00	
14:30									14:30				14:20/40分)HOTヨガ・工藤[予約]				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	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]		15:00(60分)バレースクール・村上[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)キッズバレースクール・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)キッズバレースクール・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)バレースクール・村上[スクール]			19:00
19:30					19:15/40分)ZUMBA(R)・藤部[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]			19:15(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・佐明[予約]	20:15/30分)ボールダンス・志賀[予約]		20:10(30分)シェイプアップ・鈴木[予約]	20:00/40分)ヨガ・晴菜[予約]				20:00
20:30							20:30(30分)はじめてサポート[予約]		20:30								20:15(30分)はじめてサポート[予約]	20:30
21:00					20:50/40分)シェイプアップ・宮崎[予約]				21:00	21:10/30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/スリムラボ・アーカイブ[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

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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 >

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	
08:00									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]		08:00
08:30													08:30
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)コンピネーションエアロ・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]					10:00
10:30									10:15(30分)はじめてサポード[予約]				10:30
11:00	11:00(30分)健康体操・岡本[予約]	11:00(40分)有酸素セッション/エアロバイク・佐々木知美[セッション/定員]			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]		10:30(40分)シンプルエアロ・AKIKO[予約]			11:00
11:30	11:30(30分)はじめてサポード[予約]			11:30(30分)はじめてサポード[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	12:45(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:40(40分)ワークアウトヨガ・斎藤[予約]			12:30(30分)エアサイクルフットネス/リズムライド・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)・EJIRO[予約]			12:30
13:00					12:50(40分)ヨガ・時楽[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]			13:30
14:00	14:20(40分)エアロサーキット・芳田[予約]				13:45(30分)Fit Fun・庄司[予約]								14:00
14:30					14:20(40分)有料セッション/エアロバイク・加藤[セッション]					14:10(40分)ファイトアタックBEAT・佐司[予約]		14:10(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング(定員)	14:30
15:00					14:50(40分)コンピネーションエアロ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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					17:30
18:00													18:00
18:30			18:10(70分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		18:20(40分)シェイプアップ・荒川[予約]								18:30
19:00	19:00(40分)クラブ限定パレード/川名[予約]			19:15(30分)はじめてサポード[予約]						18:30(30分)はじめてサポード[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(40分)ファイトアタックPRC・宮崎[予約]			20:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ									20:00
20:30													20:30
21:00	20:50(30分)エアサイクルフットネス/リズムライド・佐藤[予約]												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