

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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					10:00(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(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]				10:00
10:30									10:30		10:20(30分)ピラティス・平澤					10:15(30分)はじめてサポート[予約]		10:30
11:00					10:50(30分)カラダデトックス・工藤[予約]		11:10(40分)有料セッション/ピラティ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・時東[予約]				11:00
11:30					11:40(40分)*クラブ限定/バレット・川名[予約]	11:30(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)・藤部[予約]				11:30
12:00								12:15(30分)はじめてサポート[予約]	12:00					12:15(30分)シェイプハンプ・荒川[予約]	12:10(40分)ピラティス・さとし[予約]	12:15(40分)有料セッション/エアロビクス・松葉[セッション]	12:10(40分)有料セッション/エアロビクス・松葉[セッション]	12:00
12:30					12:35(30分)STEP jam・藤部[予約]				12:30	12:15(40分)ファイトアタックBEAT・宮崎[予約]								12:30
13:00								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	13:05(40分)シンブルエアロLow・AKIKO[予約]	13:10(30分)ファンクショナルトレーニング・志賀[予約]			13:00(30分)Fit Fun・庄司[予約]				13:00
13:30					13:30(20分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド(夜間予約)				13:30					13:40(30分)Down+Up Core・藤部[予約]				13:30
14:00					14:05(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
14:30									14:30						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[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]		15:15(30分)HOTカラダデトックス・工藤[予約]	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)スタジオレナル・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(80分)キッズヒップホップスクール・上級[スクール]							18:30
19:00					19:05(40分)ZUMBA(R)・藤部[予約]				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									19:30	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					19:55(40分)CSLive/ピラティス・アーカイブ[予約]				20:00			19:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]						20:00
20:30								20:30(30分)はじめてサポート[予約]	20:30	20:15(30分)シェイプハンプ・鈴木[予約]	20:15(30分)ボールdeリラックス・志賀[予約]			20:10(40分)ファイトアタックBEAT・庄司[予約]	20:00(40分)ピラティス・道替[予約]	20:00(40分)ヨガ・遠藤[予約]	20:15(30分)はじめてサポート[予約]	20:30
21:00					20:50(40分)シェイプハンプ・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・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

休館日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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	
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]				10:20(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]			10:15(30分)はじめてサポ ート[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
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]						11:30(30分)有料セッション/コア トレーニング・EJRO(セッション)	11:30(40分)HOTヨガ・根 元[予約]			12:00
12:30		12:40(40分)ZenYoga・藤 田[予約]			12:30(30分)エアサイクルフットネ ス/リズムライド・無新[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	12:45(40分)CSLive/シェイプハ ンブアーカイブ[予約]				12:50(40分)ヨガ・時来[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]	13:00
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								13:50(60分)ジムスモ/ファンクダンス/ハードコア ダンス					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/ファンクダンス/ハードコア ダンス		14:50(40分)コンビネーシ ョンエアロLow・佐々木 [予約]	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]			14:10(20分)ジムスモ/ファンクショ ア/ハードトレーニング(夜間)	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			18:10(70分)キッズバレエ スクール・村上[スクール]			18:20(40分)シェイプハ ンブ・荒川[予約]							18:00
18:30								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(40分)ファイトアタッ クPRIO・宮崎[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/リズムライド・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