セントラルウェルネスクラブ北仙台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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	休館日								09:00									09:00
09:30									09:30	09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ								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	10:05(40分)ZUMBA（R）・EIJIRO[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					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/レディスコンディショニング・岡本[セッション][定員]	10:55(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・鈴木[定員]	11:00	11:00(30分)ピラティス・平澤[予約]	11:00(40分)ヨガ・時栄							11:00
11:30					11:40(40分)＊クラブ限定/バトン・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）・跡部[予約]					11:30
12:00								12:15(30分)はじめてサポート[予約]	12:00	12:15(40分)ファイトアタックBEAT・宮崎[予約]			11:50(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・志田[定員]		12:10(40分)ピラティス・さとこ[予約]			12:00
12:30					12:35(30分)STEP jam・跡部[予約]				12:30				12:00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]	12:15(30分)シェイプバンプ・荒川[予約]			12:00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]	12:30
13:00									13:00	13:05(40分)シンプルエアロ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)Down一Up Core・跡部[予約]				13:00
13:30					13:20(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]				13:30					13:40(30分)CSLive/リズムCAMP・アーカイブ[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]					14:20(40分)HOTヨガ・工藤[予約]			14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00						15:15(30分)HOTカラダデトックス・工藤[予約]	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]			15:30(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]	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							16:15(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		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(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）・跡部[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]			19:15(30分)はじめてサポート[予約]	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					19:55(40分)CSLive/ピラティス・アーカイブ[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(40分)ピラティス・平澤[予約]				19:30
20:00									20:00	20:15(30分)シェイプバンプ・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
20:30					20:50(40分)シェイプバンプ・宮崎[予約]			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									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(20分)ジムスモ/かんたん筋腰ほぐし・佐司[定員]	21:00
21:30									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	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

作成日:2026/10/27 13:22:09

セントラルウェルネスクラブ北仙台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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	09:50(40分)Pilates Shape・跡部[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					10:20(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]	10:30(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(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive[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			11:45(40分)ベビー体育スクール[スクール]	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・EJIRO[セッション]	11:30(40分)HOTヨガ・根元[予約]			11:30
12:00	12:00(30分)Fit Fun・庄司[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]				12:00
12:30	12:45(40分)CSLive/シェイプパンプ・アーカイブ[予約]	12:50(40分)ZenYoga・跡部[予約]			12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSアーカイブ[予約]	12:50(40分)ヨガ・時栄[予約]							12:30
13:00					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]	13:00
13:30	13:40(30分)健康体操・志賀[予約]							13:00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]					13:30
14:00	14:20(40分)エアロサーキット・芳田[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・庄司[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]	14:00
14:30				14:00(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]	14:50(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木[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・CS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)シェイプパンプ・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/パレトン・川名[予約]			19:15(30分)はじめてサポート[予約]									19:00
19:30	19:55(40分)ファイトアタック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]								19:30
20:00				20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ									20:00
20:30	20:50(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]			20:30(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]									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

作成日:2026/10/27 13:22:09