

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29日(月)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
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム		スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	
08:00									08:00								08:00	
08:30				08:40(5分)ジムスモ/レッグシェイプ					08:30								08:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	
10:00	10:00(40分)健康太極拳山口[予約]	10:00(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド・REC		10:10(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	10:00(40分)★クラブ限定/バドミントン・小高[予約]	10:00(30分)CSLive/中せむし・前原健彦ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・嵯峨[スクール]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・高橋[予約]	10:00(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REC[予約]					10:10(5分)ジムスモ/みんなでおしゃべり		
10:30			10:30(60分)腰痛・肩こり改善スクール・武蔵[スクール]	10:30(30分)はじめてサポーター				10:30								10:30(75分)フラスクール[スクール][予約]		
11:00	11:10(30分)フィットアタックBEAT・田原[予約]	11:00(60分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REC[予約]			11:00(30分)健康体操・伊東[予約]	11:00(30分)CSLive/フレアエクササイズ・REC[予約]		11:00								11:10(30分)はじめてサポーター		
11:30				11:35(5分)ジムスモ/お腹シェイプ				11:30								11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		
12:00								12:00								12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		
12:30	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]			12:20(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]	12:20(30分)ボッチャ・菊池[予約]		12:30	12:30(120分)卓球(フリー)	12:30(30分)はじめてサポーター						12:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
13:00	13:10(40分)ラテンファン・寺田[予約]	13:00(30分)カラダテックス・佐藤[予約]			13:10(40分)エアロサーキット・伊東[予約]			13:00								13:00(5分)ジムスモ/みんなでおしゃべり		
13:30					13:30(30分)はじめてサポーター			13:30								13:30(90分)卓球(フリー)		
14:00	14:10(30分)ボディメイクサーキット・田沼[予約]	14:10(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド・REC			14:05(40分)ZUMBA(R)・佐藤(ゆい)[予約]	14:20(30分)HOTフィールピラティス・横井[予約]		14:00								14:30(30分)はじめてサポーター		
14:30								14:30								14:30(30分)はじめてサポーター		
15:00								15:00								15:10(40分)コンビネーションステップ・杉中[予約]		
15:30	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30								15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00				16:10(60分)キッズヒップホップスクール・小野寺[スクール]				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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30(120分)キッズダンススクール[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(120分)キッズバレエスクール[スクール]	16:30								16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]		
17:00				17:10(60分)キッズヒップホップスクール・小野寺[スクール]				17:00								17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30								17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00								18:00										
18:30								18:30										
19:00				19:10(5分)ジムスモ/みんなでおしゃべり				19:00								19:10(30分)はじめてサポーター		
19:30	19:20(30分)シェイプバンブー・清水[予約]	19:30(30分)CSLive/スチームCORE DANCING・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]	19:30(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド・REC		19:30								19:30(30分)フィットアタックBEAT・田原[予約]		
20:00				20:00(5分)ジムスモ/背中シェイプ				20:00								20:10(5分)ジムスモ/みんなでおしゃべり		
20:30	20:30(30分)フィールヨガ・大観[予約]			20:40(30分)はじめてサポーター	20:20(40分)ZUMBA(R)・守屋[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:30								20:30(30分)はじめてサポーター		
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]				21:10(30分)CSLive/中せむし・前原健彦ダンス・REC[予約]			21:00								21:00(10分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・三浦[予約]		
21:30				21:35(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり				21:30								21:35(5分)ジムスモ/みんなでおしゃべり		
曜日	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	曜日	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29日(月)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
曜日	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	曜日
09:00													09:00
09:30													09:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチーバース	ジム	曜日