

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6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/みんなで筋トレ				08:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ	08:30
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/みんなで行こう	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! 筋力強化ダンス・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/みんなで行こう			10:10(5分)ジムスモ/みんなで行こう	10:00	
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(10分)ジムスモ/背中シェイプ			10:30(75分)フラスクール[スクール][予約]	10:30	
11:00	11:10(30分)フィットアタックBEAT・大森[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/フレックサイズ・REC[予約]			11:00				11:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			11:10(30分)はじめてサポーター	11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00				12:00(180分)卓球(フリー)					12:00				12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ				12:10	
12:30	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]			12:20(10分)ジムスモ/みんなで行こう	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		12:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ			12:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ	12:30	
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(40分)健康太極拳・山口[予約]	13:10(40分)ワークアウトヨガ・佐藤[予約]		13:00(30分)はじめてサポーター	13:00	
13:30					13:30(30分)はじめてサポーター		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]		13:30						13:30(90分)卓球(フリー)		13:30	
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				14:10(40分)コンディショニング・寺田[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・寺田[予約]	14:15(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]		14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00				15:10(40分)コンビネーションステップ・杉中[予約]				15:00	
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]			15:30	
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								16:00	
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]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30	
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								17:00	
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00				19:10(5分)ジムスモ/みんなで行こう					19:00							19:10(30分)はじめてサポーター	19:00	
19:30	19:20(30分)シェイプバンブ・清水[予約]	19:30(30分)CSLive/デュエテック/ロジェ外・LEG・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)はじめてサポーター				19:30	
20:00				20:00(5分)ジムスモ/背中シェイプ	20:20(40分)ZUMBA(R)・守屋[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			20:00							20:10(5分)ジムスモ/みんなで行こう	20:00	
20:30		20:30(30分)フィールヨガ・大森[予約]			20:40(30分)はじめてサポーター				20:30				20:15(40分)シェイプバンブ・田沼[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・工藤[予約]		20:30(30分)はじめてサポーター	20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]				21:10(30分)CSLive/中せむし! 筋力強化ダンス・REC[予約]			21:00				21:10(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・三浦[予約]	21:10(30分)CSLive/リズム&CAM P・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/みんなで行こう	21:00	
21:30				21:30(10分)ジムスモ/みんなで行こう					21:30							21:25(5分)ジムスモ/みんなで行こう	21:30	
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	曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6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
	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	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・石井[予約]	10:00(30分)ピラティス・真砂[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・嵯峨[スクール]	10:00(30分)はじめてサポーター[予約]									10:00
10:30				10:30(10分)フレックスストレッチ									10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・真砂[予約]	11:00(30分)CSLive/エアサウズフィットネス/リズムライド-REC[予約]		11:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ									11:00(30分)はじめてサポーター[予約]
11:30				11:20(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・高橋[予約]									11:30
12:00				11:50(10分)ジムスモ/青春シャワー									12:00
12:30	12:15(40分)シェイプハンズ・伊藤[予約]	12:15(30分)CSLive/リズムMAMP-REC[予約]		12:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	12:15(240分)キッズ体育スクール[スクール]								12:30
13:00	13:10(40分)カラダデトックス・工藤[予約]		13:00(75分)フラススクール[スクール]										13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT-LIVE[予約]		13:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	13:20(40分)ZUMBA(R)・大竹[予約]								13:30
14:00	14:10(30分)STEP jam・三浦[予約]												14:00
14:30		14:30(60分)CSLive/ダンスパフォーマンス・REC[予約]		14:15(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]									14:30
15:00	15:00(40分)ヨガ・須藤[予約]			14:50(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ									15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(30分)シンプルステップ・菅田[予約]								15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(120分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(40分)ヨガ・丸子[予約]		16:30(120分)キッズバレエスクール[スクール]	16:30(30分)はじめてサポーター[予約]	16:30(30分)はじめてサポーター[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													18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(30分)CSLive/やせる！腸内健康ダンス-REC[予約]	19:30(40分)HOTフィールヨガ・佐藤(麻)[予約]		19:30(30分)はじめてサポーター[予約]									19:30
20:00													20:00
20:30	20:20(30分)エアサウズフィットネス/リズムライド・大塚[予約]	20:20(30分)CSLive/リズムMAMP-REC[予約]		20:15(10分)ジムスモ/青春シャワー									20:30
21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・田原[予約]	21:10(40分)CSLive/パワーヨガ-REC[予約]		21:00(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ									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	