セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年07月 -

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

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	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		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
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[予約]			10:00(40分)*クラブ限定/バレット・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせ6! 新形態ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・健康[スクール]	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・むつみ[予約]	10:00(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REC[予約]			10:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ				10:00	
10:30									10:30									10:30	
11:00	11:10(40分)ラテンファン・寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/6&6アタック・REC[予約]			11:00(40分)健康体操・CHIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダチェック・LIVE[予約]			11:00	11:00(40分)フィールヨガ・工藤[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			11:10(30分)はじめてサポート				11:00	
11:30									11:30									11:30	
12:00									12:00									12:00	
12:30	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]		12:00(180分)卓球(フリー)・三浦		12:30(30分)はじめてサポート	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]	12:30(120分)卓球(フリー)・三浦	12:30(30分)はじめてサポート	12:30									12:30	
13:00									13:00									13:00	
13:30	13:20(30分)シェイプアップ30・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダチェック・REC[予約]			13:10(40分)エアロサーキット・CHIE[予約]			13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]	13:30					13:30(90分)卓球(フリー)・菊池				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[予約]			14:05(40分)ZUMBA(R)・かおりん[予約]	14:20(30分)HOTフィールピラティス・横井[予約]			14:00									14:00	
14:30									14:30									14:30	
15:00									15:00									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									16:00									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									17:00									17:00	
17:30									17:30									17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30									18:30									18:30	
19:00									19:00									19:00	
19:30	19:25(30分)シェイプアップ・志和[予約]	19:20(30分)CSLive/ヒーローロビン・SHIBU・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]			19:30(30分)はじめてサポート	19:30									19:30	
20:00	20:10(30分)フィールヨガ・菊池[予約]	20:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐々木[予約]			20:40(30分)はじめてサポート	20:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKOI[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	20:05(30分)ジムスモ/背中シェイプ	20:00									20:00	
20:30									20:30									20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:10(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REC[予約]			21:10(30分)CSLive/スチームCORE 20DING・REC[予約]	21:15(30分)CSLive/スチームCORE TRAINING・REC[予約]			21:00	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大塚[予約]			21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ				21:00		
21:30									21:30									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 - 2025年07月 -

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

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マルチバーバス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチバーバス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチバーバス	ジム	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) ・エージロー[予約]	10:00(30分)ピラティス・異 種[予約]		10:00(30分)はじめてサポ ート[予約]									10:00
10:30				10:40(5分)ジムスモ/みんなであ そび									10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエア ロ・異種[予約]	11:00(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド・REC [予約]											11:00
11:30					11:20(40分)シンプルエア ロ+筋トレ10・むづみ[予 約]								11:30
12:00				11:45(5分)ジムスモ/みんなであ そび									12:00
12:30	12:15(40分)シェイプバン プ・伊藤[予約]	12:10(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]		12:18(10分)ジムスモ/お慶シェイ プ	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]		12:20(5分)ジムスモ/みんなであ そび	12:20(30分)フィットアタ ックBEAT・伊藤[予約]				12:30
13:00	13:10(40分)カラダデット ス・工藤[予約]	12:50(30分)Fit Fun・横 井[予約]											13:00
13:30					13:20(40分)ZUMBA(R) ・OTAKE[予約]								13:30
14:00													14:00
14:30	14:16(30分)CSLive/エアロー ネット・REC[予約]	14:00(40分)CSLive/フィットネス/ス トレッチ		14:15(5分)ジムスモ/みんなであ そび	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]												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
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
20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド・REC [予約]	20:10(30分)フィールヨガ・ 大森[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)フィットアタ ックBEAT・大森[予約]	21:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[予約]											21:00
21:30													21:30