

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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 >

月				火				水				木							
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	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	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	曜日
09:00									09:00					09:00					09:00
09:30				09:35(5分)お腹シェイプ---				09:35(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	09:30				09:40(10分)みんなで体操・山口[予約]	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)*クラブ屋定・バレットン・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせ6:新前燃焼ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蟻組[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/スムース&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(30分)はじめてサポート---				10:30(30分)はじめてサポート---	10:30									10:30	
11:00	11:10(40分)ラテンファンク・寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			11:00(40分)健康体操・CHIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・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(180分)卓球(フリー)・三浦					11:45(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ---	12:00								11:45(5分)ジムスモ/背中シェイプ---	12:00	
12:30	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]			12:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]	12:30(30分)ボッチャ・横井[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				13:00(40分)健康太極拳・山口[予約]	13:10(40分)フィールヨガ・大森[予約]			13:30(90分)卓球(フリー)・菊池	12:30	
13:00		13:20(30分)シェイプバンプ30・田沼[予約]		13:19(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]					13:00									13:00	
13:30				13:30(30分)はじめてサポート---		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]			13:30									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(10分)フレックスストレッチ---	14:00				14:10(40分)コン・ドン・アキコ・AKI・KO・KO[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・アキコ・AKI・KO・KO[予約]		14:15(30分)ワンダジョナルトレーニング・杉中[予約]		14:00	
14:30								14:30(30分)はじめてサポート---	14:30									14:30	
15:00					15:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]				15:00				15:10(40分)コンピ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[スクール]			15:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	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		19:25(30分)シェイプバンプ・志和[予約]		19:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---		19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE[予約]		19:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ---	19:00					19:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		19:10(30分)はじめてサポート---	19:05(5分)ジムスモ/背中シェイプ---	19:00	
19:30					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]		20:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---	20:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:05(5分)ジムスモ/背中シェイプ---	20:00									20:00	
20:30				20:40(30分)はじめてサポート---					20:30							20:30(30分)はじめてサポート---		20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・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・大坂[予約]				21:20(30分)CSLive/リズムCAM・P・REC[予約]		21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	21:00		
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ---	21:15(30分)CSLive/X・CORE RIDING・REC[予約]	21:15(30分)CSLive/X・CORE TRAINING・REC[予約]		21:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	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	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	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09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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	
09:00						09:00(120分)キッズ 体育 スクール[スクール]	09:00(240分)ジュニアダン ススクール[スクール]		09:00(120分)キッズ 運動 能力開発スクール(幼児・ 児童)[スクール]				09:00
09:30													09:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) ・エーシロー[予約]	10:00(30分)ピラティス・真 砂[予約]		10:00(30分)はじ めてサポ ート[予約]						10:00(60分)キッズ 体育ス クール(児童)[スクール]			10:00
10:30				10:40(5分)ジムスモ/みんなであ そび			10:30(30分)CSLive/ピニ ャーアップ[予約]						10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエア ロ・真砂[予約]	11:00(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムライ ド[予約]										11:00(30分)はじめてサポ ート[予約]	11:00
11:30				11:40(5分)ジムスモ/みんなであ そび		11:20(40分)シンプルエア ロ+筋トレ10・むつみ[予 約]			11:20(40分)CSLive/ヨガ +REC[予約]				11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/リズムCAM P+REC[予約]											12:00
12:30	12:15(40分)シェイプバン プ・伊藤[予約]			12:15(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)ファイトアタ ックBEAT・伊藤[予約]		12:00(210分)卓球(フリー ・菊池		12:30
13:00	13:10(40分)カラダデット クス・工藤[予約]	12:50(30分)Fit Fun・横 井[予約]											13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタ ックBEAT+LIVE[予約]		13:35(10分)フレックスストレッチ		13:20(40分)ZUMBA(R) +OTAKE[予約]	13:15(180分)キッズダン ススクール[スクール]		13:10(40分)ヨガ・工藤[予 約]	13:15(60分)キッズ 体育ス クール(幼児)[スクール]			13:30
14:00													14:00
14:30	14:15(30分)CSLive/エアロー キック+REC[予約]			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]			14:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ+奇麗[予約]	14:15(60分)キッズ 体育ス クール(児童)[スクール]		14:30(30分)はじめてサポ ート[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・畠田[予約]							15:30
16:00												16:10(10分)ジムスモ/青春シェ イプ	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 ート[予約]					16:30
17:00									17:10(30分)シェイプバン プ・志和[予約]				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(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING+REC[予約]		17:30(5分)ジムスモ/みんなであ そび				17:40(10分)ジムスモ/みんなであ そび	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00				19:10(5分)ジムスモ/レッグシェ イプ									19:00
19:30		19:30(30分)CSLive/やせる！開 腹燃焼ダンス+REC[予約]		19:30(30分)はじめてサポ ート[予約]									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				20:25(5分)ジムスモ/みんなであ そび									20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・大森[予約]	21:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ+REC[予約]		21:15(5分)ジムスモ/みんなであ そび									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	
曜日	金				土				日				曜日