

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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＞

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	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									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/バレットン・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせる！新前燃焼ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蟻根[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/スモース&ヒーリング・REC[予約]		10:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	10:00									
10:30				10:30(30分)はじめてサポーター---[予約]				10:30(30分)はじめてサポーター---[予約]	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)はじめてサポーター---[予約]	11:00										
11:30					11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---				11:30								11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	11:30									
12:00			12:00(180分)卓球(フリー)・三浦					11:45(5分)ジムスモ/みんなで背中シェイプ---	12:00							12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---	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)はじめてサポーター---[予約]	12:30					12:30(30分)からだ元気・菊池[予約]			12:30										
13:00		13:20(30分)シェイプバンブー30・田沼[予約]		13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]				13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]	13:00					13:00(40分)健康太極拳・山口[予約]	13:10(40分)フィールヨガ・山内[予約]		13:00										
13:30									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(10分)フレックスストレッチ---	14:00					14:10(40分)コンディショニング・AKIKOI・KO[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(30分)はじめてサポーター---[予約]	14:30								14:30										
15:00						15:00(40分)CSLive/シェイプバランサー・REC[予約]			15:00					15:10(40分)コンディショニングステップ・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							16:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	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				18:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---					19:00							18:10(30分)はじめてサポーター---[予約]	18:10(5分)ジムスモ/背中シェイプ---	19:00									
19:30	19:25(30分)シェイプバンブー・志和[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティロジック・SHIBET・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]			19:30(30分)はじめてサポーター---[予約]	19:30					19:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]			19:30										
20:00	20:10(30分)ボールドリックス・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)・AKIKOI[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							20:05(5分)フレックスストレッチ---	20:00										
20:30		20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]			20:40(30分)はじめてサポーター---[予約]				20:30					20:15(40分)シェイプバンブー・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予約]		20:30										
21:00		21:10(40分)ヨガ・REC[予約]							21:00					21:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大塚[予約]			21:00										
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで背中シェイプ---				21:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	21:30							21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	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										
月									水									木									曜日

休館日

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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 ー[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/ビュ ーダンス・SHIBUYA-REC[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-REC[予約]										11:00(30分)はじめてサポ ートー[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)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)CSLive/シェ イプパンプ[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・大森[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(30分)はじめてサポ ートー[予約]	13:10(40分)ヨガ・工藤[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]			13:15(60分)キッズ 体育ス クール(幼児)[スクール]			13:30
14:00									14:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ・寺屋[予約]				14:00
14:30	14:15(30分)CSLive/エアロサ ーキット-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]				14:15(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 ートー[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(40分)ZUMBA(R) ・寺屋[予約]			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 ートー[予約]					16:30
17:00									17:10(30分)EXCITE-B ODY・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 ートー[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)フイールヨガ・ 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