# セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年11月 -

#### 5日(水)、12日(水)、19日(水)、28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

### く スタジオ >

< 42	74 /		-				ı.		- mile - ma			<u>.</u>						100 170
曜日			9				k		曜日			<b>*</b>				k		PEH
00.00	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ĐΔ	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	27	00.00	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	۵۲	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	94	00.00
09:00									09:00									09:00
									<u> </u>									
09:30				09:35(5分)お腹シェイブ・ー				09:35(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー	09:30					09:40(10分)みんなで体操・山口 [予約]				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	10:00(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ・ー	10:00	Ī				10:00(40分)シンブルエア ロLow・むつみ[予約]	10:00(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・REC[予約]			10:00
	面中「入事引	[予約]			// VOFO-WIKI[ P#9]		スラール・嘘吹[スラール]		1					DEOM-C 200[ [189]			10:15(10分)ジムスモ/背中シェイブ・-	1
10:30				10:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]				10:30(30分)はじめてサポ ート・- [予約]	10:30									10:30
				ート・一[予約]				ート・ー[予約]										1
11:00	11:10(40分)ラテンファン・	11:00(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]	<b></b>		11:00(40分)健康体操·C	11:00(40分)CSLive/カラダデトッ			11:00					11:00(40分)フィールヨガ・	11:00(40分)CSLive/ピラ		11:10(30分)はじめてサポ	11:00
11.00	11:10(40分)ラテンファン・ 寺田[予約]	ィブ・REC[予約]	<b></b>	11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ	HIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・LIVE[予約]		<b></b>	1					11:00(40分)フィールヨガ・ 工藤[予約]	ティス・LIVE[予約]		11:10(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	
11.00				ブー				<b>_</b>	11.00	-								11:30
11:30								** ***********************************	11:30									11:30
								11:45(5分)ジムスモ/みんなで筋ト レ・ー									11:45(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー	
12:00			12:00(180分)卓球(フリー )・三浦					12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・ー	12:00								12:10(5分)お腹シェイブ・ー	12:00
	12:15(40分)フィールヨガ・ 丸子[予約]				12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]									12:15(30分)シン ブルステップ・ 宮崎[予約]	12:20(30分)からだ元気・ 菊池[予約]			l .
12:30				12:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	14.22	12:30(30分)ボッチャ・内	12:30(120分)卓球(フリー)	12:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	12:30					各種に予約」	NOTE: 1 433			12:30
		1245/20分(CSL)ve/メディカルF/心臓アンテエイジ ング・回波(予約)	Ī	1 [1.63]		THE P WAS	/ -/m	[ F 1- #31										1
13:00			1		13:10(40分)エアロサーキ ット・CHIE[予約]		1		13:00	1				13:00(40分)健康太極拳· 山口[予約]	13:10(40分)フィールヨガ・			13:00
	13:20(30分)シェイブパン ブ30・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダデトッ	1		ット・CHIE[予約]	t	1	t						山口[予約]	山内(予約]		13:15(5分)ジムスモ/みんなで筋ト	ř.
13:30	ブ30・田沼[予約]	VA-REU[78]	l	13:30(30分)はじめてサポ		13:30(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[予約]	1		13:30	1						13:30(90分)卓球(フリー) ・菊池	υ·-	13:30
10.00			ł	13:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]		ーヨガ・REC[予約]			1							- 菊池		1.000
14.00	14:10(20 公) ボディノノク	14:10(30分)CSI ive/エアサイカル・	ł		14-05(40公)7LIMB ^ (B)	<b>——</b>	1	14:00(10分)フレックスストレッチ・	14:00	-				14:10(40-9-) = > 14:10(40-9-) 7:1				14:00
14:00	14:10(30分)ボディメイク サーキット・田沼[予約]	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]			-	14:00					14:10(40分)コン 14:10(40分)ZU ビネーションエ MBA(R)・AKI アロ・AKIKO KO(予約] [予約]	**************************************			14:00
						14:20(30分)HOTフィール ピラティス・横井[予約]								[予約]	14:15(30分)ファンクショナルトレー ニング・杉中[予約]			
14:30			1					14:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	14:30			┷						14:30
											1							
15:00					15:00(40分)CSLive/シェイブパン ブ・REC[予約]				15:00	1	ŗ	<b>T</b> Y		15:10(40分)コンビネーションステップ・杉中[予約]				15:00
												<b>⇔</b>		コンベナック・4ヶ中[17年]				1
15:30	15:30(60分)キッズ運動能	15:30(60分)キッズ体育ス				15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		1	15:30		Ħ				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)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児) [スクール]	クール(幼児)[スクール]				クール(幼児)[スクール]	<u> </u>	†	1						クール(幼児)[スクール]		15:45(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー	ř.
16:00			16:10(60分)キッズヒップ						16:00	-		3					D97	18:00
10.00			16:10(60分)キッズヒップ ホップスクール・小野寺 [スクール]			1		<del> </del>	-									-
16:30	16:20(60公)土ップ運動能				16:20(120公)土ップが、フ	16:20(60公) 土ップ休育フ	16:20(120 公) キップバル		10.00	-	•	•		16:20(120公) 土ップが、フ	16:20(60公) キップ休育フ			16:30
10:30	16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(児童) [スクール]	クール(児童)[スクール]			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]	エスクール[スクール]		10:30					16:30(120分)キッズダンス スクール[スクール]	クール(児童)[スクール]			10:30
	[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									17:00
			[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(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
		) NO.				7 70 (SEE / DO 70)			1						) NO COLETO ( ) NO			1
18:00								1	18:00									18:00
					1													
18:30			·			1		†	18:30	1								18:30
			<del> </del>			t	t	t						l				1
19:00				19:10(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー		19:10(40分)CSLive/Lati		<del> </del>	19:00								19:10(30分)はじ	19:00
	19:25(30分)シェイブパン	19:20(30分)CSLive/ピューティブ	·	レッチ・ー		19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[予約]		19:15(5分)ジムスモ/みんなで筋ト	10.00					19:25(40分)CSL iv a /ファ			19:10(30分)はじ めてサポート・ -[予約]   19:20(5分)ウムスモ/名	п
10.00	19:25(30分)シェイブパン ブ・志和[予約]	ロジェクト/SHISEI-REC[予約]	<b> </b>		10-20(40分)とハブリエマ	1	<b> </b>	ν·-	10.00	-				19:25(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・REC [予約]			腹シェイフ・	10.00
19:30			<b> </b>		19:30(40分)シンブルエア ロ・小田島[予約]		<b> </b>	19:30(30分)はじ めてサポート・ -[予約]	19:30					F 2- 4031				19:30
20:00	20:10(30分)ポールdeリラ 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		20:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ・ー				2000(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・ー	20:00
		・佐々木[予約]	L		20:20(40分)ZUMBA(R) • AKIKO[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]	L	L						20:15(40分)シェイブパンブ・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予約]			
20:30			I	20:40(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]				1	20:30						722		20:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	20:30
	20:50(40分)ZUMBA(R) ·神山[予約]			. [1.40]													, E1.401	
21:00	*押山[字約]	21:10(40分)ヨガ・REC[予	İ			İ	<b>†</b>	<b>†</b>	21:00	1				21:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大坂[予約]				21:00
		約」	l		21:15(30分)CSLive/X—CORE RIDING·REC[予約]	21:15(30分)CSLive/X—CORE TRAINING·REC[予約]	1	21:20(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ・ー						へ /ベムノリア・人様に下列	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	7
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで筋ト	RIDING·REU[李朝]	RAINING REC[李朝]		FD 97*-	21:30	1					r-REU[78]			21:30
21.00			ł	ν·-			<b></b>	<del> </del>	21.00					<b> </b>		<b>!</b>		-1.00
		m 500J 1		***		m death to the									m 4.00.0 1 1		***	
-	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	27	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	27		スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	۵۲	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	94	
曜日		,	7				火		曜日			<u>水</u>			7	N		曜日

# セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2025年11月 -

#### 5日(水)、12日(水)、19日(水)、28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

## くスタジオ >

	ス <b>タジオサンライズ</b>	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ĐΔ	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	۵۲	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
09:30 (1 10:00 1	08:40(10分)みんなで体操・山口												
10:00	09:40(10分)みんなで体操・山口					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
10:00	09:40(10分)みんなで体操・山口								児童)[スクール]				ļ
	1 7 193												09:30
	10.00(406)711MPA (D)	10.00(20人)ピニニ /フ・答		10:00(30分)はじ 10:10(10分)ジムスモ/青						10.00(60公)ナップは辛っ			10.00
10:30	・エージロ—[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・ 一[予約]						10:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			10:00
				10:40(5分)ジムスモ/みんなで筋ト レ・	10:30(30分)CSLive/ビューティブ	1							10:30
				D-=	ロシェクト/SHISEI・REC[予約]								
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
L L	口•異修[予約]	[予約]			11:20(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・むつみ[予 約]				11:20(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]			ート・一[予約]	1
11:30					約]				-REG[[PR]]				11:30
				11:45(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー			]						]
12:00		12:10(30分)CSLive/リズムCAM P・REC(予約]									12:00(210分)卓球(フリー )・菊池		12:00
1	12:15(40分)CSLive/シェ イプパンプ[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー	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/みんなでスト レッチ・ー	12:20(30分)ファイトアタッ クBEAT・大森[予約]				
12:30		12-50(20公)によ	[	12:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]									12:30
13:00	13:10(40分)カラダデトック	12:50(30分)Fit Fun·横 井[予約]				1		13:00(30分)はじめてサポ	13:10(40分)ヨガ・T蕗「ろ				13:00
3.00	13:10(40分)カラダデトック ス・エ藤[予約]		L		13:20(40分)ZUMBA(R) •OTAKE[予約]	1	13:15(180分)キッズダンス スクール[スクール]	13:00(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]	約]	13:15(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			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・	·OTAKE[予約]		スクール[スクール]			クール(幼児)[スクール]			13:30
-		ABENI-CIAET MAIL			1					•			1
14:00						1			14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋[予約]				14:00
1-	14:15(30分)CSLive/エアロサー キット・REC[予約]	1420/20分/CSLlva/メディカルフィットネス/フレイル予防-攻害・検察(予約)		14:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ー	14:15(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]	1			ヨンエトロ・寸座「下約」	14:15(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			1
14:30					[予約]					ノルの単元ペノル		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
		15.00(00 八)と…ず仕幸せ			15 00/00 (\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\								
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・笹田[予約]								15:30
16:00						ł			16:10(40分)ZUMBA(R)			18:10(10分)ジムスモ/背中シェイ	16:00
-									16:10(40分)ZUMBA(R) ·守屋[予約]			7	10.00
16:30	16:30(120分)キッズチア	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	l	16:30(120分)キッズバレ	16:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]					16:30
1	タンススクール[スクール ]	クール(児童)[スクール]			約]		・エスクール「スクール」	ート・一「予約」					-
17:00									17:10(30分)EXCITE-B ODY·志和[予約]				17:00
							]		OD 1 (DANE ) (19)				
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/みんなで筋ト レ・ー				17:40(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ・ー	17:30
													ļ
18:00						10.15(40/2)/001   / T 7# / / 711							18:00
18:30						18:15(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド・REC [予約]							10.20
18:30								 					18:30
19:00				19:10(5分)ジムスモ/レッグシェイ									19:00
-				J									-
19:30		19:30(30分)CSLive/やせる!脂 肪燃焼ダンス・REC[予約]		19:30(30分)はじめてサポ ート・ー[予約]			<b>†</b>						19:30
				ート・一[予約]									1
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	20:10(30分)フィールヨガ・ 大森[予約]											20:00
l*	17-19]	X445 7 433		20:25(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ・ー									
20:30													20:30
	01 00(40(1)=	01.10/40/\\C2:: / ^=	r		<b> </b>	ļ	ļ	ļ					
21:00 2	z1:00(40分)ノアイトアタッ 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/みんなで筋ト	<b> </b>		<b></b>	ļ					21:00
21:30				L-									21:30
.1.30			L		<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>					21:30
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	27	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	276	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	27	
曜日		4					±	-			3		曜日