

作成日:2025/11/02 17:32:20

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)、26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 で筋トレ			10:30(30分)CSLive/ビニ ーアップ ・SHRED+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 でストレッチ					11:20(40分)CSLive/ヨガ +REC[予約]				11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/リズム CAM +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 でストレッチ	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 キック+REC[予約]			14:15(5分)ジムスモ/みんな で筋トレ	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/音 楽 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ー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ー CORE FIGHTING+REC[予約]		17:30(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ				17:40(10分)ジムスモ/みんな で ストレッチ	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！ 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]									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 でストレッチ									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 筋トレ									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