

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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				曜日	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マルチバース	ジム			
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...					09:40(5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 /ハーレン・MIKE[予約]	10:00(30分)CSLive/やせる!筋 筋膜療法・REC[予約]	10:00(30分)いいきい元気 スクール・壁鏡(スクール)		10:00(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ...					10:00(40分)シンプルエア ロLow・むみ(予約)	10:00(40分)CSLive/スマース& レーベン[REC[予約]				10:00		
10:30					10:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]				10:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]					10:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ...					10:30		
11:00	11:10(40分)ラテンファン・ 寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/からだアフ ターレッスン[REC[予約]			11:00(40分)健康体操・C HIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダデト ックス・LIVE[予約]								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]				11:00		
11:30					11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ...										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		12:05(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]			12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ...					12:10(5分)お腹シェイプ...					12:00		
12:30					12:20(30分)はじめてサボ ート・一[予約]	12:30(30分)ボッチャ・内 山[予約]	12:30(20分)卓球(フリ ー)・三浦		12:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]					12:15(30分)シンプルエア ロ・スティーブ・宮地[予約]	12:20(30分)からだ元気・ 菊池[予約]				12:30		
13:00					13:10(40分)エアロサー キット・CHIE[予約]									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			13:20(30分)シェイプバッ ブ30・田沼[予約]		13:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]	13:30(40分)CSLive/ハワ ーヨガ・REC[予約]			14:00(10分)フレックスストレッ チ...					14:10(40分)コラ ビドーション・AKI KO[予約]	14:10(40分)ZU MBA(R)・AKI KO[予約]				14:00		
14:00	14:10(30分)ボディマイク 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 ビラティス・横井[予約]		14:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]				14:15(30分)ファンクショナルトレ ーニング・横井[予約]					14:30		
14:30														15:10(40分)コンビネーシ ョンステップ・杉中[予約]					15:00		
15:00			15:00(40分)CSLive/シェイプバ ンブ・REC[予約]											15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]					15:30		
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]									15:45(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ...					16:00		
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]		16:30(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(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		
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]			17:10(60分)キッズヒップ ホップスクール・小野寺 [スクール]									17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					17:00		
17:00					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(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					18:00		
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		
18:00																				18:00	
18:30																				18:30	
19:00					18:10(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ...			19:10(40分)CSLive/ビラ ティス・LIVE[予約]						19:20(40分)ジムスモ/じ じ・志和[予約]	19:25(40分)ジムスモ/じ じ・志和[予約]				19:00		
19:30	19:25(30分)シェイプバッ ブ・志和[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティ フィットネス/レッスン・REC[予 約]			19:30(40分)シンプルエア ロ・小田島[予約]			19:30(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ...						19:20(40分)有料セッショ ン/ボディトレーニング・A KIKO[セッション][予約]	19:25(40分)CSLive/フ ィットアップPRO[予約]				19:30		
20:00	20:10(30分)ボールde健 康体操・田沼[予約]	20:05(40分)エアサイクル [フィットネス/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]						20:15(40分)シェイプバ ンブ・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予 約]				20:00	
20:30									20:40(30分)はじめてサボ ート・一[予約]								20:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]				20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R) ・神山[予約]	21:10(40分)ヨガ・REC[予 約]							21:15(30分)CSLive/フィットネ ス/BEAT・REC[予約]	21:15(30分)CSLive/エーコ ア・CORE TRAINING・REC[予 約]						21:10(30分)エーカイブ/ホ ットスリムライド・大坂[予 約]	21:20(15分)ジムスモ/みんなでスト レッチ...				21:00
21:30									21:40(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ...								21:25(15分)ジムスモ/背中シェイ プ...				21:30
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチバース	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マルチバース	ジム	
曜日	月	火	水	木	月	火	水	木	月	火	水	木	月	火	水	木	月	火	水	木	

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間は異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	金				土				日				曜日
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	
09:00					09:00(20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
09:30	09:40(5分)みんなで体操・山口[予約]												09:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)エージェー[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]	10:30(30分)CSLive/ビューティップス/レッスン[REC][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[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/エアサイクルトス/リズムライド-REC[予約]			11:20(40分)シンプルエアロ+筋トレ10+むみ[予約]				11:00(30分)はじめてサポート[予約]				11:00
11:30			11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ[予約]						11:20(40分)CSLive/ヨガ-REC[予約]				11:30
12:00	12:10(30分)CSLive/リズ&CAM[REC][予約]				12:15(10分)ジムスモ/お申しあげ[予約]	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]		12:00(210分)卓球(フリー)-菊池				12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイプバーン[予約]				12:30(30分)はじめてサポート[予約]				12:20(30分)ファイトアッタクBEAT-大森[予約]				12:30
13:00	12:50(30分)Fit Fun-横井[予約]								13:00(30分)はじめてサポート[予約]	13:10(40分)ヨガ・工藤[予約]			13:00
13:30	13:10(40分)カラダデイツクス・工藤[予約]				13:30(40分)ZUMBA(R)-OTAKE[予約]	13:35(10分)フレックスストレッチ-	13:35(10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(児童)[スクール]	13:15(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			13:30
14:00	14:10(30分)CSLive/エアロサウナ-REC[予約]				14:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]	14:15(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			14:10(40分)コンビネーションエアロ-守屋[予約]	14:15(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			14:00
14:30										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-笹田[予約]								15:30
16:00									16:10(40分)ZUMBA(R)-守屋[予約]	16:10(10分)ジムスモ/青申シェイプ[予約]			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(20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]		17:10(30分)EXCITE-BODY 志和[予約]	17:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ[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]					17:45(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-REC[予約]				17:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[予約]			17:30
18:00													18:00
18:30						18:25(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド-REC[予約]							18:30
19:00						19:10(5分)ジムスモ/レッスン[予約]							19:00
19:30	19:30(30分)CSLive/はじめて太拳-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/みんなでストレッチ[予約]							20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアッタクBEAT-大森[予約]	21:10(40分)CSLive/ピラティス-REC[予約]				21:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]							21:00
21:30													21:30
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	8Fマルチバース	ジム	曜日
	金				土				日				曜日