

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、営業時間とは異なりますので、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				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				09:35(5分)お腹シェイプー				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/バレトン・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせる！前腹後腹ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・嵯峨[スクール]	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプー	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]						10:10(10分)ジムスモ/背中シェイプー	10:00
10:30				10:30(30分)はじめてサポーターー[予約]				10:30(30分)はじめてサポーターー[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・P・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	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ー[予約]	11:00
11:30				11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプー					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/みんなで筋トレー	12:00								11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	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ー	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]			12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプー	12:30	12:15(30分)シンプルエアロ/高木[予約]	12:20(30分)からだ元気・菊池[予約]						12:10(5分)お腹シェイプー	12:30
13:00				12:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	12:30(30分)ポッチャー・内山[予約]	12:30(120分)卓球(フリー)・三浦	12:30(30分)はじめてサポーターー[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	13:20(30分)シェイプバング・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]			13:10(40分)エアロサーキット・CHIE[予約]				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ー	14:00	14:10(40分)コンディショニング・AKIKO[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[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ー[予約]	14:30									14:30
15:00					15:00(40分)CSLive/シェイプバング・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]					15:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー		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)シェイプバング・志和[予約]	19:20(30分)CSLive/ビュティフルエクササイズ/ランニング・REC[予約]		19:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー		19:10(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]		19:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレー	19:00							19:10(20分)はじめてサポーターー[予約]	19:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	19:00
19:30					19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]			19:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	19:30	19:20(40分)有料セッション/ボディトレーニング・AKIKO[セッション] [予約]	19:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]							19:30
20:00	20:10(30分)ボールde健康体操・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・松本[予約]		20:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプー	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/みんなでストレッチー	20:00	20:15(40分)シェイプバング・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予約]					20:05(5分)フレックスストレッチー		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ー[予約]				20:30								20:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	20:30
21:00		21:10(40分)ヨガ・REC[予約]						21:10(30分)CSLive/ファイトアタック/BEAT・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]	21:20(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]					21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプー		21:00
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレー					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 - 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、営業時間とは異なりますので、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	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) ・エージロー[予約]	10:00(30分)ピラティス・異 歩[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 でストレッチ			10:30(30分)CSLive/ビュ ーティ[予約]						10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエア ロ・異歩[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[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[予約]											12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェ イプ・ダンス[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お 腹シェイプ	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		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		13:30(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・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	14:15(30分)CSLive/エアロサ キット・REC[予約]			14:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ	14:15(60分)キッズ 体育ス クール(児童)[スクール] [予約]						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(40分)ZUMBA(R) ・守屋[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[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]				17:40(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						18:25(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				18:10(5分)ジムスモ/レッ グシェイプ									19:00
19:30		18:30(30分)CSLive/は じめて太極拳-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)フイール ヨガ・大森[予約]		20:20(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ									20:00
20:30													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/ピ ラティス・REC[予約]		21:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ									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