

## セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23日(月)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	木			
	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 バレトーン・MIKE[予約]	10:00(30分)* CSLive/やせる!筋 筋膜筋グンス+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	10:00(40分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---				10:00(40分)シンプルエア ローLow・むみみ[予約]	10:00(40分)CSLive/スマース& ロー・ソーラー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/からだアク エイブ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]			11:10(30分)はじめてサボ ート・一[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---	12:00				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]	12:30	12:15(30分)シャボン玉(コロナ) スイカステップ[予約]	12:20(30分)からだ元気・ 菊池[予約]			12:30			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(55分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---			13:00	
13:30		13:20(30分)シェイプパン ツ30・田沼[予約]	13:40(40分)CSLive/カラダデト ックス+REC[予約]		13:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]	13:30(40分)CSLive/パワ ーヨガ+REC[予約]			13:30	14:10(40分)コンビニエ ンステップ・杉中[予約]	14:10(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]	14:30	14:10(40分)コンビニエ ンステップ・AKIKO[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)-AKI KO[予約]	14:15(30分)ファンクショナルトレ ーニング・伊藤[予約]	14:30
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]			14:00(10分)フレックスストレッチ ---	14:00				15:10(40分)コンビニエ ンステップ・杉中[予約]			15:00		
14:30					14:20(30分)HOTフィール ビラティス・横井[予約]					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	
15:00					15:00(40分)CSLive/シェイプパン ツ+REC[予約]				15:00					15:45(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---			16:00	
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				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]			16:30(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)キッズダンス スクール[スクール]	16:30(60分)キッズバレ エスクール[スクール]	16:30					16:45(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)キッズ体育斯 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)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]			16:30		
17:00					17:30(60分)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]			17:00	
17:30		17:30(60分)キッズ体育斯 クール(児童)[スクール]												17:30(60分)キッズ体育斯 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]	19:00				19:20(40分)アスレチック 志和[予約]	19:25(40分)CSLive/フ ィットネス/レッグライン+REC[予 約]	19:30(5分)ジムスモ/ス タジオサンライズ[予約]	19:00		
19:30		19:25(30分)シェイプパン ツ・志和[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティ &フィットネス/レッグライン+REC[予 約]		19:30(40分)シンプルエア ロ・小田島[予約]			19:15(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---	19:30				19:25(40分)CSLive/フ ィットアップPRO[予約]	KIKO[セッション][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]	20:00				20:05(5分)フレックスストレッチー ー			20:00	
20:30										20:40(30分)はじめてサボ ート・一[予約]				20:15(40分)シェイプパン ツ・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予 約]		20:30	
20:50(40分)ZUMBA(R) ・神山[予約]														20:30(30分)はじめてサボ ート・一[予約]			20:30	
21:00		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/ヨガ+CORE TRAINING+REC[予約]	21:00		21:10(30分)エアサイクル/ホ ットスリムライド・大坂[予約]			21:00	
21:30										21:40(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---				21:20(5分)ジムスモ/みんなでスト レッチ---			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	曜日	
	月				火				水				木				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02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23日(月)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	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]	10:00(30分)CSLive/ビューティップス[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(30分)CSLive/ビューティップス[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/スマイル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---				11:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				11:30
12:00	12:10(30分)CSLive/リズ&CAM[予約]	12:15(40分)CSLive/シェイプバング[予約]			12:10(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					12:30(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-	13:30(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(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-			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(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]			17:30
18:00									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]				18:00
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/はじめて太陽-REC[予約]				19:30(30分)はじめサポート[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/みんなで筋トレ[予約]				20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアッタックBEAT-大森[予約]	21:10(40分)CSLive/ピラティス-REC[予約]											21:00
21:30						21:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]							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