

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	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マルチーバス	ジム	
09:00									09:00								09:00	
09:30									09:30								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/リズムライブ・REC[予約]			10:00(40分)*クラブ限定/バレット・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせ6! 新形態ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蝶根[スクール]	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・むつみ[予約]	10:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]						10:00	
10:30					10:30(30分)はじめてサポーター				10:30								10:30	
11:00	11:10(40分)ラテンファン・寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/6&6アタック・REC[予約]			11:00(40分)健康体操・CHIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダチャック・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]					11:00(30分)はじめてサポーター	11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00									12:00								12:00	
12:30	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]				12:30(30分)はじめてサポーター	12:15(40分)ヨガ・工藤[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	12:30								12:30	
13:00									13:00								13:00	
13:30	13:20(30分)シェイプアップ30・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダチャック・REC[予約]							13:30								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/リズムライブ・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	14:00								14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								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	
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								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:25(30分)シェイプアップ・吉田[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティフルエンターテインメント・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								19:30	
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・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)・AKIKOI[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	20:05(5分)フレックスストレッチ	20:00								20:00	
20:30					20:40(30分)はじめてサポーター				20:30								20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:10(40分)ヨガ・REC[予約]							21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30			</															

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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		
08:00						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]				08:00	
08:30													08:30	
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・エージロー [予約]	10:00(30分)ピラティス・異種 [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	
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・異種 [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					11:20(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・むづみ [予約]								11:30	
12:00		12:10(30分)CSLive/リズムCAM [予約]		11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ									12:00(210分)卓球(フリー)・菊池	12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイプアップ [予約]			12:18(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)フィットアタックBEAT・大森 [予約]				12:30	
13:00	13:10(40分)カラダデトックス・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 [予約]	13:10(40分)ヨガ・工藤 [予約]				13:00	
13:30		13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・LIVE [予約]		13:38(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													14:00	
14:30	14:16(30分)CSLive/エアロサポート・REC [予約]	14:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ		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]					14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋 [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・菅田 [予約]								15:30	
16:00												16:10(40分)ZUMBA(R)・守屋 [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(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-BODY・吉田 [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-CORE FIGHTING・REC [予約]					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					19:10(5分)ジムスモ/レッグウェイ								19:00	
19:30		19:30(30分)CSLive/はじめて実体験・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								20:30	
21:00	21:00(40分)フィットアタック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	