

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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(40分)CSLive/ヨガ・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6！新形態ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・雑感[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]			10:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ				10:00
10:30									10:30									10:30
11:00	11:00(40分)ラテンファン・寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			11:00(40分)健康体操・CHIE[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダアップ&LIVE[予約]			11:00	11:00(40分)ZenYoga・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				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				12:30	12:30(30分)はじめてサポーター							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/カラダアップ&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/ムラサキ・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	14:00(10分)フレックスストレッチ							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									15:30
16:00									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									17:00									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/ビューティフルスリム/バクスター・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]				19:30	19:30(30分)はじめてサポーター							19:30	
20:00	20:10(30分)ボールde健康体操[予約]	20:05(40分)エアサイクル/フィットネス/パウワイド[予約]			20:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKOI[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							20:00	
20:30									20:30									20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]							21:00	21:10(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・REC[予約]							21:00	
21:30									21:30									21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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		
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(40分)ピラティス・異種 [予約]		10:00(30分)はじめてサポート・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/みんなでストレッチ				10:30(30分)CSLive/ピラティス/ピラティス&ヨガ/ヨガ REC [予約]					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/REC [予約]		11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ										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/お楽しみタイム	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(30分)フィットアタックBEAT・大森 [予約]			12:00(210分)卓球(フリー)・菊池			12:30
13:00	13:10(40分)カラダデトックス・工藤 [予約]	12:50(30分)CSLive/エアロサーキット [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	14:15(30分)Fit Fun・横井 [予約]	14:15(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド・REC [予約]		14:15(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]					14:15(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・ [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]	16:10(10分)ジムスモ/音申シェイプ	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 [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・音田 [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														18:30
19:00														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														20:30
21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・大森 [予約]	21:00(40分)CSLive/ピラティス・REC [予約]												21:00
21:30					21:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ									21:30