

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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/バレット・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/やせ6:1 新形態ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・体操[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(30分)はじめてサポーター	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(10分)ジムスモ/背中シェイプ	11:30
12:00									12:00									12:00(180分)卓球(フリー)・三浦	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(30分)ポッチャ・内山[予約]	12:30(120分)卓球(フリー)・三浦	12:30					12:30(30分)はじめてサポーター	12:20(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	12:30
13:00									13:00										13:00
13:30	13:20(30分)シェイパング・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダアップ&REC[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/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(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)フィットネスクラブ・杉中[予約]	14:00
14:30									14:30										14:30
15:00									15:00									15:10(40分)コンビネーションステップ・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									15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	15:30
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]	16:00
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									17:10(60分)キッズヒップホップスクール・小野寺 [スクール]	17:00
17:30									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									19:00									19:10(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	19:00
19:30	19:25(30分)シェイパング・吉田[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティフルダンス/エアサイクル/フィットネス/バクスター・REC[予約]							19:30					19:30(30分)はじめてサポーター	19:20(30分)エアサイクル/フィットネス/バクスター・REC[予約]			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/パワーライド [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	20:00
20:30									20:30									20:30(30分)はじめてサポーター	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(30分)CSLive/ファイアアタック・REC[予約]	21:00
21:30									21:30									21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ	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05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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													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[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/みんなであ そび				10:30(30分)CSLive/ピラティス ・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 P・REC[予約]		11:45(5分)ジムスモ/みんなであ そび										12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェ イプパンプ[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/みんなであ そび	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	13:10(40分)カラダデット 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/ファイトアタ 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/みんなであ そび	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・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-B ODY・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]			17:30(5分)ジムスモ/みんなであ そび				17:40(10分)ジムスモ/青甲シェ イプ	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/レッグク エイ									19:00	
19:30		19:30(30分)CSLive/はじめて 実技・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/みんなであ そび									20:30	
21:00	21:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・大森[予約]	21:00(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[予約]		21:15(5分)ジムスモ/みんなであ そび									21:00	
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	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	