

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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(別途入会手続き、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	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00	10:00(40分)健康太極拳・山口[予約]	10:00(40分)CSLive/ヨガ・RECI[予約]			10:00(40分)*クラブ限定/バレット・MIKI[予約]	10:00(30分)CSLive/中せ6・新形態ダンス・RECI[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蝶織[スクール]		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・RECI[予約]				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・RECI[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]				11:00
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[予約]				12:30								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・RECI[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・エアバイク・RECI[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	
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									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(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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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(60分)キッズダンススクール(幼児)[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(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(60分)キッズダンススクール(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									19:00									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・エアバイク・RECI[予約]							19:30								19:30	
20:00	20:10(30分)ボールde健康体操・富樫[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								20:00	
20:30									20:30									20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・RECI[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									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									

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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 [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					08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		08:00(240分)ジュニアダンススクール[スクール]		08:00(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)・エーシロー[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(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/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(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・菅田[予約]									15:30
16:00														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]		16:10(40分)ZUMBA(R)・守屋[予約]		16:10(10分)ジムスモ/音申シェイプ		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				19:10(5分)ジムスモ/レッグクワイ										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/みんなでストレッチ										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	