

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年07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				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	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	
09:00									09:00									09:00
09:30				09:30(5分)お腹シェイプー				09:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	09:30				09:40(10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(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/やせる1冊新燃焼ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蟻帳[スクール]	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプー	10:00				10:00(40分)シンプルエアロLow・むつみ[予約]	10:00(40分)CSLive/スヌース&ヒーリング・REC[予約]		10:15(10分)ジムスモ/背中シェイプー	10:00	
10:30				10:30(30分)はじめてサポーターー[予約]				10:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)ラテンファンク・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/カラダデトックス・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ー[予約]	11:00		
11:30				11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプー					11:30							11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	11:30	
12:00			12:00(180分)卓球(フリー)・三浦					11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	12:00							12:10(5分)お腹シェイプー	12:00	
12:30	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]			12:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]	12:30(30分)CSLive/Lati・Lati・REC[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ー[予約]				12:30	
13:00				12:30(30分)はじめてサポーターー[予約]					13:00								13:00	
13:30	13:20(30分)シェイプアップ・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]			13:10(40分)エアロサーキット・CHIE[予約]	13:10(30分)ポッチャ・内山[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/リズムライド・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ー	14:00				14:10(40分)コンビネーションZUMBA(R)・AKIKO・KIKO[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO・KIKO[予約]	14:15(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]		14:00	
14:30								14:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	14:30								14:30	
15:00						15:00(30分)ボディメイクレーニング・REC			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]		15:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー		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			17:10(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(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				18:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー					19:00							18:10(30分)はじめてサポーターー[予約]	18:10(30分)ジムスモ/背中シェイプー	19:00
19:30	19:25(30分)シェイプアップ・吉田[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティフルダンス/リズムライド・REC[予約]			19:20(40分)Down-Up Core・竹林[予約]			19:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	19:30				19:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	19:20(40分)有料セッション/ボディトレーニング/AKIKO[セッション][予約]	19:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		19:30	
20:00	20:10(30分)ボールde健康体操・竹林[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/レッグシェイプー	20:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:05(5分)ジムスモ/背中シェイプー	20:00				20:15(40分)シェイプアップ・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予約]		20:30(30分)はじめてサポーターー[予約]	20:00	
20:30		20:40(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]		20:40(30分)はじめてサポーターー[予約]					20:30								20:30	
21:00		21:00(40分)CSLive/ZenYoga・神山[予約]				21:10(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・REC[予約]			21:00				21:10(30分)CSLive/ファイアアタックBEAT・REC[予約]		21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプー	21:00		
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー					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	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	
月									火									
									水									
									木									
曜日									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07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					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・真砂[予約]		10:00(30分)はじめてサポートー[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ー			10:30(30分)CSLive/ビュティフィカス・アームス＆バックライオン-REC						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)はじめてサポートー[予約]	11:00
11:30				11:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー	11:30(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・七つめ[予約]				11:20(40分)CSLive/Zen Yoga-REC[予約]				11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/リズムCAM-REC[予約]											12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お慶シェイプー	12:25(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ー	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)はじめてサポートー[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]		13:35(10分)フレックスストレッチー	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ー	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・寺屋[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)はじめてサポートー[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・畠田[予約]								15:30
16:00									16:10(40分)ZUMBA(R)・寺屋[予約]			16:10(10分)ジムスモ/青春シェイプー	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)はじめてサポートー[予約]					16:30
17:00									17:10(30分)EXCITEー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/みんなでストレッチー				17:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチー	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/レッグシェイプー									19:00
19:30		18:30(30分)CSLive/はじめて太極拳-REC[予約]		19:30(30分)はじめてサポートー[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				20:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチー									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ー									21:00
21:30													21:30
	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	金				土				日				曜日