

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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(30分)ジムスモ/みんなでストレッチー			10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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(30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・七夕[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)			12:25(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(30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		12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]			12:30(30分)はじめてサポートー[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)CSLive/エアロサーキット・REC(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									14:10(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]			14:00
14:30	14:15(30分)Fit Fun+横井[予約]	14:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・真砂[予約]		14:15(30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]						14:30(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(30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(30分)ジムスモ/レッグシェイプー									19:00
19:30		18:30(30分)CSLive/はじめて真砂・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]		20:20(30分)ジムスモ/みんなでストレッチー									20:00
20:30													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(30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