

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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---				09:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	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)★クラブ屋定/バレット・MHK[予約]	10:00(30分)CSLive/やせ6！新・新形態ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・蟻組[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(30分)はじめてサポーター---				10:30(30分)はじめてサポーター---	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・C・HIE[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---					11:00
11:30				11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---					11:30				11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---					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---	12:00				12:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---					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---	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]	12:30(30分)CSLive/Lati・Lat・REC[予約]		12:30(120分)卓球(フリー)・三浦	12:30	12:30(30分)シンプルエアロ・ブルステップ・高橋[予約]	12:30(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]							12:30
13:00		12:30(30分)はじめてサポーター---							13:00									13:00
13:30	13:20(30分)シェイプバンブ・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	13:00(40分)健康太極拳・山口[予約]	13:10(40分)フィールヨガ・内山[予約]		13:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---					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]						14:00(10分)フレックスストレッチ---	14:00	14:10(40分)コンディショニング・AKIKOI・AKIKOI[予約]	14:10(40分)ZU・ダンス・ダンス・AKIKOI・AKIKOI[予約]		14:15(30分)ワンスショナリートレーニング・杉中[予約]					14:00
14:30					14:20(30分)Fit Fun・横井[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---					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---					19:00				18:10(30分)はじめてサポーター---		18:30(5分)ジムスモ/背中シェイプ---			19:00
19:30	19:25(30分)シェイプバンブ・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・バックサイン・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]			19:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	19:30	19:20(40分)有料セッション/ボディトレーニング/AKIKOIセッション][予約]	19:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]							19:30
20:00	20:10(30分)ファイトアタックBEAT・木村[予約]	20:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松本[予約]		20:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---	20:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKOI[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---	20:00									20:00
20:30		20:40(30分)はじめてサポーター---							20:30	20:15(40分)シェイプバンブ・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---					20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]				21:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---	21:00	21:10(30分)ボールドリックス・竹林[予約]								21:00
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ---					21:30				21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ---					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	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09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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/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〕							11:20(40分)CSLive/Zen Yoga・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〕								11:30
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・REC〔予約〕									13:00
13:30		13:30(30分)フィールピラティス・横井〔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〕	13:00(30分)はじめてサポートー〔予約〕	13:10(40分)ヨガ・工藤〔予約〕	13:15(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	14:20(30分)ファイトアタックBEAT・横井〔予約〕	14:20(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ー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		19:20(30分)DownーUp Core・塩崎〔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(5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(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