

セントラルウェルネスクラブ 24 仙台南小泉 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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＜

月									火									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	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	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	曜日							
09:00									09:00									09:00											09:00						
09:30				09:30(5分)お寝しな〜				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											09:30						
10:00	10:00(40分)健康太極拳・山口[予約]				10:00(40分)Pilates・Shane・内山[予約]	10:00(30分)CSLive/やせる1冊前巻ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・嵯峨[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/スチームヒーリング・REC[予約]							10:00	10:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ									10:00							
10:30				10:30(30分)はじめてサポート---				10:30(30分)はじめてサポート---	10:30									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]							11:00	11:10(30分)はじめてサポート---									11:00							
11:30									11:30									11:30											11:30						
12:00			12:00(180分)卓球(フリー)・三浦					12:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:00									12:00											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(120分)卓球(フリー)・三浦	12:30	12:15(30分)シンプルエアロ・高橋[予約]	12:20(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]						12:30											12:30							
13:00				12:30(30分)はじめてサポート---					13:00									13:00											13:00						
13:30	13:20(30分)シェイプバンパ・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]							13:30									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/リズムライド・REC[予約]			14:05(40分)ZUMBA(R)・かおりん[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・AKIKO[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]			14:00											14:00						
14:30					14:20(30分)Fit Fun・横井[予約]				14:30					14:15(30分)ワンクッショントレーニング・杉中[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									15:00											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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										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											16:00						
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											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											17:00						
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	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											18:00						
18:30									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									19:00											19:00						
19:30	19:25(30分)シェイプバンパ30・吉田[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティフルシン・REC[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・小田島[予約]			19:30(30分)はじめてサポート---	19:30					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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]			19:30										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・佐々木[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/HOTヨガ・REC[予約]		20:05(5分)フレックスストレッチ	20:00									20:00											20:00						
20:30		20:50(40分)ZUMBA(R)・神山[予約]			20:40(30分)はじめてサポート---				20:30									20:30											20:30						
21:00		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					21:10(30分)ボールドリラックス・黒瀬[予約]	21:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]			21:00											21:00						
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ					21:30									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	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	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	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10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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	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	
09:00					09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:00(240分)ジュニアダンススクール[スクール]		09:00(120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]				09:00
09:30													09:30
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/ビュティフィエーション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(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/お腹シェイプー	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(30分)フィットアタックBEAT・吉田[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/エアローサーキット-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]		13:10(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(30分)フィットアタックBEAT・横井[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]			14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋[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]	14:00
14:30													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(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]	16:10(40分)ZUMBA(R)・守屋[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													18:30
19:00				19:10(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(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)フィットアタック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