セントラルウェルネスクラブ　24　仙台南小泉 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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

	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム
09:00				
09:30				09:35(5分)お腹シェイプ・一
10:00	10:00(40分)健康太極拳・山口[予約]			
10:30				10:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
11:00	11:00(40分)ラテンファン・寺田[予約]	11:00(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]		11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・一
11:30				
12:00			12:00(180分)卓球（フリー）・三浦	12:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一
12:30	12:15(40分)フィールヨガ・丸子[予約]	12:45(32分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善/取消予約		12:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
13:00	13:20(30分)シェイプバンプ・田沼[予約]	13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]		
13:30				13:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
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]		
14:30				
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]		
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]	
16:30	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]		
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]	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			
18:00				
18:30				
19:00				19:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一
19:30	19:25(30分)シェイプバンプ30・吉田[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン・REC[予約]		
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・一
20:30	20:50(40分)ZUMBA（R）・神山[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]		20:40(30分)はじめてサポート・一[予約]
21:00				
21:30				21:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一

火

	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム
09:00				
09:30				09:35(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一
10:00	10:00(40分)Pilates Shape・内山[予約]	10:00(30分)CSLive/やせる！脂物悪債ダンス・REC[予約]	10:00(90分)いきいき元気スクール・睦峨[スクール]	10:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・一
10:30				10:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
11:00	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]		
11:30				11:45(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一
12:00	12:15(40分)ヨガ・工藤[予約]			12:10(5分)ジムスモ/お腹シェイプ・一
12:30			12:30(120分)卓球（フリー）・三浦	12:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
13:00	13:10(40分)エアロサーキット・CHIE[予約]	13:10(30分)ボッチャ・内山[予約]		
13:30				
14:00	14:05(40分)ZUMBA（R）・かおりん[予約]	14:20(30分)Fit Fun・横井[予約]		14:00(10分)フレックスストレッチ・一
14:30				14:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
15:00		15:00(30分)ボディメイクトレーニング・REC		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			
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]	
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)キッズダンススクール（児童）[スクール]		
18:00				
18:30				
19:00		19:20(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]		19:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一
19:30	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・一[予約]
20:00	20:20(40分)ZUMBA（R）・AKIKO[予約]	20:20(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		20:00(5分)ジムスモ/背中シェイプ・一
20:30				
21:00	21:15(30分)Down—Up Core・中里[予約]	21:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		21:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一
21:30				

水

休館日

木

	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム
09:00				
09:30	09:40(10分)みんなで体操・山口[予約]			
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]		10:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一
10:30				
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)はじめてサポート・一[予約]
11:30				11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一
12:00				12:10(5分)お腹シェイプ・一
12:30	12:15(30分)シンプルステップ・吉崎[予約]	12:15(30分)フィットアップGOLF・筋肥予約 / 12:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]		
13:00	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/みんなで筋トレ・一
13:30			13:30(90分)卓球（フリー）・菊池	
14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・AKIKO[予約]	14:10(40分)ZUMBA（R）・AKIKO[予約] / 14:15(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]		
14:30				
15:00				
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・一
16:00				
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]		
17:00				
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00				
18:30				
19:00				19:10(30分)はじめてサポート・一[予約] / 19:35(5分)ジムスモ/背中シェイプ・一
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]		
20:00				20:05(5分)フレックスストレッチ・一
20:30	20:15(40分)シェイプバンプ・田沼[予約]	20:20(40分)ヨガ・工藤[予約]		20:30(30分)はじめてサポート・一[予約]
21:00	21:10(30分)ボールdeリラックス・里館[予約]	21:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		21:25(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一
21:30				

作成日:2026/11/05 14:56:02

セントラルウェルネスクラブ　24　仙台南小泉 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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マルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	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	09:40(10分)みんなで体操・山口[予約]												09:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA（R）・エージロー[予約]	10:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]		10:00(30分)はじめてサポート・一[予約] 10:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ一一	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/みんなで筋トレ一一		10:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン・REC							10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・眞砂[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・一[予約]	11:00
11:30				11:45(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一	11:30(40分)シンプルエアロ・むつみ[予約]				11:20(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]				11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]									12:00(210分)卓球（フリー）・菊池		12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一 12:30(30分)はじめてサポート・一[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(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一	12:20(30分)ファイトアタックBEAT・吉田[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・一[予約]	13:10(40分)ヨガ・工藤[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・一	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(30分)ファイトアタックBEAT・横井[予約]	14:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善/向山[予約]		14:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一	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]			14:00
14:30												14:30(30分)はじめてサポート・一[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・笹田[予約]								15:30
16:00									16:10(40分)ZUMBA（R）・守屋[予約]			16:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ一一	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・一[予約]					16:30
17:00									17:10(30分)EXCITE一BODY・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一CORE FIGHTING・REC[予約]		17:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一				17:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00				19:10(5分)ジムスモ/レッグシェイプ一一									19:00
19:30		19:20(30分)Down一Up Core・塩崎[予約]		19:30(30分)はじめてサポート・一[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・一									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]											21:00
21:30				21:15(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一									21:30
	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	スタジオサンライズ	スタジオムーン	3Fマルチパーパス	ジム	
曜日	金				土				日				曜日

作成日:2026/11/05 14:56:02