

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
 29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
 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 [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		水		木		金		土		日	
曜日	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア	スタジオ	ファンクショナルエリア
09:00														
09:30														
10:00														
10:30	10:15(30分)シェイプハンプ 菅原[整理券]				10:25(20分)CSLive/ボディビル スズキ[整理券]		10:10(40分)ヨガ・村上		10:00(30分)ファンクショナル トレーニング・山形		10:30(30分)はじめてサポート [予約]		10:40(40分)CSLive//パワー ヨガ	
11:00	11:10(30分)フィットアタックP RO・宮崎				11:00(40分)ファンクショナルコンディ ションング・伊東(平)		11:00(40分)コンピネーション エアロ・村上		11:00(30分)はじめてサポート [予約]		10:45(40分)ワークアウトヨガ 櫻井		11:00(30分)はじめてサポート [予約]	
11:30					11:30(30分)はじめてサポート [予約]		11:30(30分)はじめてサポート [予約]		11:40(30分)CSLive/ビューティプロ スクリュー		11:40(20分)フレックスストレッチ [予約]		11:30(40分)CSLive/フィット アタックPRO	
12:00					12:00(40分)エアロサーキット ・伊東(平)		12:05(30分)フィットアタックB EAT・岡田				12:00(30分)はじめてサポート [整理券]		12:05(40分)CSLive/ヨガ	
12:30					12:30(30分)はじめてサポート [予約]		12:40(20分)ジムスモ/ボディ バランスアップ[整理券]				12:30(30分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) [スクール]		12:30(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス	
13:00					13:00(40分)CSLive/ピラニ ス		13:00(30分)はじめてサポート [予約]		13:05(40分)コンピネーション エアロ・守屋				13:10(30分)シェイプハンプ 佐藤(駿)[整理券]	13:00(30分)はじめてサポート [予約]
13:30					13:40(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス		13:40(20分)ジムスモ/シェイ プサーキット[整理券]						13:30(180分)キッズ体育スク ール[スクール]	13:30(30分)はじめてサポート [予約]
14:00	14:10(30分)CSLive/HOTヨ ガ				14:00(40分)CSLive/Lati ati								14:00(40分)エアロサーキット スズキ[整理券]	
14:30														
15:00	15:00(240分)キッズ体育スク ール[スクール]				15:00(240分)キッズ体育スク ール[スクール]				15:00(240分)キッズ体育スク ール[スクール]				15:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・伊東	
15:30														
16:00													16:00(30分)はじめてサポート [予約]	16:00(30分)はじめてサポート [予約]
16:30													16:30(30分)はじめてサポート [予約]	16:30(30分)はじめてサポート [予約]
17:00													16:50(40分)エアロサーキット ・村上	
17:30														
18:00													17:50(40分)CSLive/ヨガ	
18:30														
19:00	19:05(40分)コンピネーション エアロ・菅原(大)				19:05(40分)ZUMBA(R)・守 屋		19:10(40分)CSLive/Lati ati・佐藤(肇)		19:05(30分)シェイプハンプ ・岡田[整理券]				19:05(30分)CSLive/フィットアタックB EAT・伊東	
19:30					19:30(30分)はじめてサポート [予約]		19:30(30分)はじめてサポート [予約]		19:50(40分)HOT/パワーヨガ ・須藤					
20:00	20:10(40分)エアロサーキット スズキ[整理券]				20:00(30分)はじめてサポート [予約]		20:05(30分)シェイプハンプ3 O・宮崎[整理券]						20:15(30分)はじめてサポート [予約]	
20:30					20:30(30分)FIT jam・菅原		20:55(40分)フィットアタックP RO・宮崎		20:30(30分)はじめてサポート [予約]				20:30(30分)エアロサーキット スズキ[整理券]	20:45(30分)はじめてサポート [予約]
21:00	21:00(30分)CSLive/HOTヨ ガ								21:00(30分)はじめてサポート [予約]					
21:30														

休館日