

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6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)シェイプハンブ・菅原[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					
11:00	11:10(30分)フィットアタックPRO・宮崎	10:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[整理券]			11:00(30分)はじめてサポート[予約]		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	10:30(30分)はじめてサポート[予約]				
11:30		11:40(20分)ストレッチ[整理券]			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ワッド	11:40(20分)フレックスストレッチ[予約]				
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R)・守屋				12:00(40分)エアロサーキット・伊東(千)		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]				12:20(30分)クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・石井					
13:00		13:00(30分)はじめてサポート[予約]			13:00(40分)CSLive/ピラティス			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					
13:30													13:10(30分)シェイプハンブ・佐藤(駿)[整理券]	13:00(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 Latini									
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]					
15:30							15:30(195分)キッズダンススクール[スクール]							
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:05(40分)コンピネーション エアロ・藤藤(大)				19:05(40分)ZUMBA(R)・守屋		19:10(40分)CSLive/Lati Latini・佐藤(肇)		19:05(30分)シェイプハンブ・岡田[整理券]					
19:30		19:30(30分)はじめてサポート[予約]												
20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス パワーライド・岡田[整理券]	20:00(30分)はじめてサポート[予約]			20:00(30分)はじめてサポート[予約]		20:05(30分)シェイプハンブ3 O・宮崎[整理券]							
20:30														
21:00	21:00(30分)CSLive/HOTヨガ				20:50(30分)FIT jam・菅原		20:55(40分)フィットアタックPRO・宮崎		20:30(30分)はじめてサポート[予約]	20:15(30分)はじめてサポート[予約]				
21:30														
	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

休館日