

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)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	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	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	曜日
09:00									09:00	09:00(60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					09:30
10:00	10:10(30分)シェイブハンブ・熊谷[整理券]			10:10(30分)Fit Fun・岡田	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						10:00
10:30				10:25(20分)CSLive/デジタルP/心臓アンチエイジング					10:30(30分)はじめてサポート[予約]					10:30
11:00	11:10(30分)ホワイトアタックP RO・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(40分)ファンクショナルコンディショニング(伊東(千))	11:00(30分)はじめてサポート[予約]	11:00(40分)シンプルエアロ・村上	11:00(30分)はじめてサポート[予約]		10:45(40分)ピラティス・井野川					11:00
11:30		11:40(20分)ジムスモ/みんなでストレッチジムスタッフ[整理券]		11:30(30分)はじめてサポート[予約]	11:50(40分)ホワイトアタックP EAT・岡田	11:40(30分)からだ元気・阿部	11:40(30分)からだ元気・阿部	11:50(20分)ワグムス/みんなでストレッチジムスタッフ[整理券]		11:40(30分)から元気・阿部				11:30
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R)・守屋	12:00(30分)はじめてサポート[予約]		11:55(40分)ヒップホップ・井野川	12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・南田[整理券]	12:00(30分)はじめてサポート[予約]	12:00(30分)はじめてサポート[予約]	12:00(30分)ワグムス/みんなでストレッチジムスタッフ[整理券]		12:00(30分)ワグムス/みんなでストレッチジムスタッフ[整理券]				12:00
12:30		12:00(30分)はじめてサポート[予約]		12:40(20分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・ジムスタッフ	12:40(30分)ピラティス/阿部(千)/[整理券]	12:40(20分)ジムスモ/シェイプサーキット・ジムスタッフ[整理券]	12:40(20分)ジムスモ/シェイプサーキット・ジムスタッフ[整理券]	12:30(30分)キッズダンス/阿部(千)/[整理券]		12:30(30分)キッズダンス/阿部(千)/[整理券]				12:30
13:00	13:10(30分)シンプルステップ・守屋[整理券]	13:00(30分)はじめてサポート[予約]		13:05(40分)フィールヨガ・熊谷				13:00(30分)はじめてサポート[予約]	13:05(40分)CSLive/シンプルエアロ					13:00
13:30	13:55(40分)CSLive/ピラティス													13:30
14:00				14:10(30分)CSLive/スムーズ&ヒーリング										14:00
14:30														14:30
15:00	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP										15:00
15:30				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
16:00				15:30(195分)キッズダンススクール[スクール]										16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	19:05(40分)コンベクションエアロ・斎藤(大)	18:10(20分)ジムスモ/お尻引き締め・ジムスタッフ[整理券]		19:05(40分)ZUMBA(R)・守屋	18:10(20分)ジムスモ/お尻引き締め・ジムスタッフ[整理券]	19:10(30分)Fit Fun・岡田	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[整理券]	19:05(30分)シェイブハンブ・OWER・岡田[整理券]	18:10(20分)ジムスモ/みんなの家舞臺・ジムスタッフ[整理券]					19:00
19:30		18:20(20分)ジムスモ/みんなの家舞臺・ジムスタッフ[整理券]		19:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[整理券]										19:30
20:00	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・南田[整理券]	20:00(30分)はじめてサポート[予約]		19:50(40分)ホワイトアタックP RO・宮崎	20:00(30分)はじめてサポート[予約]				19:50(40分)HOT/パワーヨガ・佐々木	19:30(30分)はじめてサポート[予約]				20:00
20:30		20:30(30分)はじめてサポート[予約]			20:30(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]				20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/HOTヨガ			20:45(40分)ホワイトアタックP EAT・田口	20:45(30分)CSLive/フィールピラティス				21:00(30分)はじめてサポート[予約]					21:00
21:30														21:30

休館日