

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年07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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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			休館日		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					09:30
10:00		09:00(20分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)			10:00	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	10:00(120分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				10:00
10:30	10:20(30分)シェイプハンプ・菅原[整理券]				10:30					10:40(40分)ピラティス・井野川	10:30(30分)はじめてサポート [予約]	10:30					10:30
11:00	11:10(30分)ファイトアタックPRO・宮崎	11:00(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	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング(伊東)	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]			11:00					11:00
11:30					11:30					11:30(40分)ファイトアタックBEAT・岡田	11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)	11:30			11:15(30分)CSLive/スー・CORE DANCING・佐藤(要)		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]			12:00	11:55(40分)ヒップホップ・井野川		11:55(30分)からだ元気・阿部			11:50(30分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ[整理券]	12:00		12:00(30分)はじめてサポート [予約]	12:05(40分)CSLive/カラダデトックス		12:00
12:30		12:00(30分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ[整理券]			12:30	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)モビリティストレッチ・阿部(要)[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]	12:20(30分)★クラブ限定/ZUMBA(R)GOULD・石井	12:30(30分)はじめてサポート [予約]	12:30		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド[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
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]			13:00	13:10(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			13:10(30分)シェイプハンプ・熊谷[整理券]	13:00(30分)はじめてサポート [予約]	13:00
13:30					13:30							13:30	13:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]				13:30
14:00	13:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング				14:00	14:10(40分)CSLive/ピラティス		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP				14:00			14:00(40分)フィールヨガ・熊谷		14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]				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			15:00(40分)ファイトアタックBEAT・田口		15:00
15:30					15:30			15:30(195分)キッズダンススクール[スクール]				15:30				15:30(30分)はじめてサポート [予約]	15:30
16:00					16:00							16:00		16:00(30分)はじめてサポート [予約]			16:00
16:30					16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00	16:50(40分)エアロサーキット・村上				17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00	17:50(40分)ピラティス・井野川				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:05(40分)コンビネーションエアロ・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]			19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・守屋	18:10(20分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・ジムスタッフ[整理券]	19:10(30分)Fit Fun・岡田	19:00(30分)はじめてサポート [予約]	19:05(30分)シェイプハンプOWER・岡田[整理券]	19:00(30分)はじめてサポート [予約]	19:00					19:00
19:30		18:10(20分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め・ジムスタッフ[整理券]			19:30		18:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ(要)					19:30					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・岡田[整理券]				20:00	20:00(30分)シェイプアップ・宮崎[整理券]	20:00(30分)はじめてサポート [予約]	19:50(40分)ファイトアタックPRO・宮崎		19:50(40分)HOT/パワーヨガ・佐々木		20:00					20:00
20:30		20:30(30分)はじめてサポート [予約]			20:30			20:40(40分)CSLive/カラダデトックス		20:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・浅野		20:30					20:30
21:00	21:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・岡田				21:00	20:50(40分)ファイトアタックBEAT・田口						21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
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	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