

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、28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
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						09:00(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
10:00	10:20(30分)シェイプハンブ・菅原[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(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00
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
11:00	11:10(30分)ホワイトアタックPRO・宮崎		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]	11:00
11:30			11:55(40分)ヒップホップ・井野川	11:55(30分)からだ元気・阿部	11:30(40分)ホワイトアタックEAT・岡田	11:30(30分)はじめてサポート[予約]	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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・岡田[整理券]	12:00(30分)キッズダンススクール(児童)	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
12:30			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)ベビピラティスストレッチ・阿部[整理券]	12:20(30分)キッズダンススクール(児童)	12:20(30分)キッズダンススクール(児童)	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]	13:10(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
13:30	13:55(30分)CSLive/ボディアクトトレーニング			13:30(30分)CSLive/リズムGAMP			13:30
14:00			14:10(40分)CSLive/ピラティス				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]					15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00
15:30				15:30(195分)キッズダンススクール[スクール]			15:30
16:00						16:00(30分)はじめてサポート[予約]	16:00
16:30							16:30
17:00						16:50(40分)エアロサーキット・村上	17:00
17:30							17:30
18:00						17:50(40分)ピラティス・井野川	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)		19:05(40分)ZUMBA(R)・守屋	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)シェイプハンブ・OWER・岡田[整理券]	19:00
19:30			19:30(30分)はじめてサポート[予約]	19:50(40分)ホワイトアタックPRO・宮崎		19:00(30分)はじめてサポート[予約]	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(30分)シェイプハンブ・宮崎[整理券]	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	20:00
20:30			20:30(30分)はじめてサポート[予約]	20:40(40分)CSLive/カラダテトックス		20:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・浅野	20:30
21:00	21:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・岡田			20:50(40分)ホワイトアタックEAT・出口			21:00
21:30							21:30

休館日