

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30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		
時間	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													09:00	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)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)シェイプハンブ・菅原[整理券]								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(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					11:55(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)ファイトアタックEAT・岡田		11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[整理券]		11:30	11:30(30分)CSLive/エア-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(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)キッズスモ/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ[整理券]		12:00(30分)はじめてサポート[予約]		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					12:40(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[要][整理券]		12:20(30分)キッズスモ/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ[整理券]		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・岡田[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]			13:10(40分)フィールヨガ・熊谷		13:00(30分)CSLive/リズムGAMP		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)シェイプハンブ・熊谷[整理券]	13:00(30分)はじめてサポート[予約]	13:00
13:30	13:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング												13:30	13:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	13:30	
14:00					14:10(40分)CSLive/ピラティス								14:00	14:00(40分)フィールヨガ・熊谷	14:00	
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(40分)ファイトアタックEAT・出口	15:00	
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(30分)はじめてサポート[予約]	16:00	
16:30													16:30	16:50(40分)エアロサーキット・村上	16:30	
17:00													17:00		17:00	
17:30													17:30		17:30	
18:00													18:00	17:50(40分)ピラティス・井野川	18:00	
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]			19:05(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)シェイプハンブ・OWER・岡田[整理券]	19:00(30分)はじめてサポート[予約]			19:00	19:05(40分)エアロサーキット・村上	19:00	
19:30													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]						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	20:30	
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EAT・出口	21:00	
21:30													21:30		21:30	

休館日