セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21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

く スタジオ >

<u>くスタジオ></u>															
曜日	月	火	曜日	7			k .		•	曜日				B	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			09:00							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
]									[スクール]				
09:30]	09:30							09:30					09:30
10:00 10:10(40分)シェイプパンプ・ 菅原[整理券]	·[10:00	10:00(40分)ファイトアタックB EAT・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	1	10:00	10:00(120分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				10:00
in Male and a				,-,-											
10:30			10:30			1		10:40(40分)ピラティス・井野	10:30(30分)はじめてサポート [予約]	10:30					10:30
								1"	L P #93						
11:00 11:10(30分)ファイトアタックF RO・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[整理表]	1	11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・伊恵(千)	11:00(30分)はじめてサポート	· 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	1		11:00					11:00
RO- Min					[7*1]	刊上	L77#3J			1			11:15(30分)CSLive/Lati Lati·佐藤(窓)		
11:30		1	11:30					11:35(30分)CSLive/リズム CAMP	11:30(20分)フレックスストレッチ・ジムスタッフ(整理者)	11:30					11:30
	11:45(15分)ジムスモ/みんなでストレッテ・ジムスタッフ(整理券)	1		11:55(40分)ヒップホップ・井 野川				CAMP	11:55(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ[整理券]						
12:00 12:10(40分)ZUMBA(R)·守屋	12:00(30分)はじめてサポート	1	12:00	野川	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)ポールdeリラック			a Jan, John Market	12:00		12:00(30分)はじめてサポート [予約]	12:05(40分)CSLive/スムー		12:00
屋	[予約]				ラスエン(1 同品(正生労)	ス・阿部[整理券]		12:20(30分) * クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・石井		1		[予約]	ス&ヒーリンク		
12:30	12:30(20分/ジムスモ/お腹引き締め-ジムスタッフ(整理券)	i	12:30				12:40(20分)ジムスモ/シェイブサーキット・ジムスタップ[整理券]) GOLD-GH	12:30(30分)はじめてサポート [予約]	12:30			1	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・ジムスタッフ[整理券]	12:30
		1		12:45(30分)Fit Fun·岡田	12:45(30分)ジムスモ/間五お展引き締め・ジムスタッフ(型 開発)		ト・シムスタップ(登埋券)		[予約]					リスムフイト・シムスタッフ[登埋券]	
13:00 13:00(30分)シンプルステッフ	13:00(30分)はじめてサポート	1	13:00				13:00(30分)はじめてサポート	13:05(30分)モビリティストレッ	1	13:00			13:10(30分)シェイブパンブ・	13:10(30分)はじめてサポート	13:00
・守屋[整理券]	「13:00(30分)はじめてサポート [予約]		10.03				[予約]	· 13:05(30分)モビリティストレッチ・阿部[整理券]		10.00			熊谷[整理券]	13:10(30分)はじめてサポート [予約]	10.00
12:20		1	12-20	13:30(40分)CSLive/ピラティ		13:30(40分)CSLive/目光・LI			-	13:30	13:30(180分)キッズ休音スク	r			19-20
18.30	-	ł	13.30	Z		13:30(40分)CSLive/ヨガ・U VE				10.00	13:30(180分)キッズ体育スク ール[スクール]				10.00
14.00		-	14.00							14.00			14:00(40分)フィールヨガ・熊		14.00
14:00		ł	14:00							14:00			谷		14:00
						ļ		ļ		l					
14:30		l /	14:30							14:30					14:30
		1/													
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B EAT・田口		15:00
15:30		佐 第	15:30			15:30(195分)キッズダンスス クール[スクール]		1		15:30					15:30
]		1					1590(30分)ジエスモ/かんたんストレッチ・ジエスタッフ		
16:00		日	16:00			1		I		16:00		16:00(30分)はじめてサポート [予約]			16:00
		—						I				1 433			
16:30			16:30			1		1		16:30					16:30
		Ī						1			16:50(40分)エアロサーキット ・村上				
17:00			17:00					1		17:00	·++			17:00(30分)はじめてサポート [予約]	17:00
		I				1		İ		1				F 1,4471	
17:30		1	17:30			1		1		17:30					17:30
		1				1		1		1	17:50(40分)ピラティス・井野				1
18:00			18:00			1		1		18:00	лі -				18:00
		İ				1		1			1		l	t	
18:30		i	18:30			1		1		18:30					18:30
		l						1							
19:00 19:05(40分)コンピネーション	/ 19:10(20分)ジムスモ/お腹引き締め・	1	19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)·守	19:10(20分)ジムスモ/脚 & お尻引き締	1900(15分)ジエスモ/かんたんストレッチ・ジエスタッフ	19:00(30分)はじめてサポート	19:10(40分)HOTパワーヨガ・	19:00(30分)はじめてサポート	19:00			 	 	19:00
19:00 19:05(40分)コンビネーション エアロ・斎藤(大)	ジムスタッフ[整理券]		10.00	屋	め・ジムスタッフ[整理券]		[予約]	佐々木	19:00(30分)はじめてサポート [予約]	10.00					10.00
19:30	1±20()5分)ジムスモ/二の前 4 胸引き締め・ジムスタッフ (整理者)	1	10.20		19:30(15分) ジムスモ/みんなでストレッテ・ジムスタッフ(型	10-20(40公)ファイトアタックロ		+		10.20					10.20
18.00	(金祖寿)	1	19:30		189)	19:30(40分)ファイトアタックP RO・宮崎			4	19:30			 	 	18:30
and the second s				20000000000000000000000000000000000000				months (A) con the life of the		ļ					
20:00 20:00(40分)CSLive/シェイブパンブ・L IVE[整理券]	- 20:00(30分)はしめてサポート [予約]		20:00	2000/30分パンプルスケッ フ・宮崎(登標等) 20,00(30分)シェイ ブパンプ・宮崎[整理券]	20:00(30分)はじめてサポート [予約]			20:05(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ビップライン		20:00					20:00
		1						an 10000 (1) 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	_				↓		
20:30			20:30			20:30(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]		20:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・ジムスタッフ		20:30			ļ		20:30
20:50(30分)ポールdeリラック ス・田口[整理券]	·			20:50(40分)ファイトアタックB EAT・田口											
21:00			21:00			<u> </u>		<u> </u>		21:00	<u> </u>		<u> </u>		21:00
									<u> </u>		L				
21:30		l	21:30							21:30					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	
曜日	月	火	曜日	7	ζ	7	k .		de	曜日		E		Ė	曜日