セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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 >

| くスタンオン | Ħ | 火 | 贈日 | , | k | | * | | • | 贈日 | <u>-</u> | <u>t</u> | | В | |
|--|--|--|---------------|--|---|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---------|------------------------------------|----------------------------|--|---|----------|
| 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)シェイブパンプ・ 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 | | 10:00 | 10:00(120分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] | | | | 10:00 |
| | | | | | | | ļ | 10.40(40公)ピニニィフ・井町 | 10-20/20公ハナバカブサギート | 10.00 | | | | | 40.00 |
| 10:30 | | | 10:30 | | | | | III | 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P | 11:00(40分)CSLive/エアサイクルフィ | 1 | 11:00 | 11:00(40分)ファンクショナルコンディシ | 11:00(30分)はじめてサポート | 11:00(40分)シンブルエアロ・ | 11:00(30分)はじめてサポート | + | | 11:00 | | | | | 11:00 |
| 11:00 11:10(30分)ファイトアタックP RO・宮崎 | ットネス/パワーライド[整理券] | | 11.00 | ョニング・伊東(干) | [予約] | 11:00(40分)シンブルエアロ・ 村上 | [予約] | | | - 11.50 | | | 11:15(30分)CSLive/Lati Lati·佐藤(| | - 11.00 |
| 11:30 | | 1 | 11:30 | | | | | 11:35(30分)CSLive/リズム CAMP | 11:30(20分)フレッタスストレッチ・ジムスタッフ(整理者) | 11:30 | | | (本) | | 11:30 |
| | I1:45(I5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] | k | | | | | |
| 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 saxyyytaan, | 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 |
| | [字形] | | | | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | 人・阿部[登埋券] | | 12·20(30分) * クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・石井 | | 1 | | [李約] | ス&ヒーリング | | 1 |
| 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) | 1 | 12:30 | | | | 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] | 1 | 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・ジムスタッフ[整理券] | 12:30 |
| | | | | 12:45(30分)Fit Fun·岡田 | 12:45(20分)ジムスモ/御玉科展引き締め・ジムスタッフ(型理券) | | | | 1 1 493 | | | | | | |
| 13:00 13:00(30分)シンブルステップ ・守屋[整理券] | 13:00(30分)はじめてサポート [予約] | | 13:00 | | | | 13:00(30分)はじめてサポート [予約] | 13:05(30分)モビリティストレッチ・阿部[整理券] | , | 13:00 | | | 13:10(30分)シェイプパンプ・ 熊谷[整理券] | 13:10(30分)はじめてサポート [予約] | 13:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | 13:30 | 13:30(40分)CSLive/ピラティ ス | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE | | | | 13:30 | 13:30(180分)キッズ体育スク ール[スクール] | | | | 13:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | ļ |
| 14:00 | | | 14:00 | | | | | | | 14:00 | | | 14:00(40分)フィールヨガ・熊 谷 | | 14:00 |
| 14:00 | | | 14:20 | | | | | | | 14:20 | | | | | 14:20 |
| 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] | | 休 館 | 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 |
| ール[スクール] | | | 10.00 | ール[スクール] | | ł | | ール[スクール] | | - | | | EAT-HD | | - |
| 15:30 | | | 15:30 | | | 15:30(195分)キッズダンスス クール[スクール] | I | | | 15:30 | | | | | 15:30 |
| | | <u>~H</u> | | | | クール[スクール] | | 1 | | - | | | 1550(30分)ジエスモ/かんたんストレッチ・ジエスタッフ | | |
| 16:00 | | B | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | 16:00(30分)はじめてサポート [予約] | | | 16:00 |
| | | | | | | | | | | - | | [予約] | | | 1 |
| 16:30 | | | 16:30 | | | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 |
| | | | | | | | | | | | 16:50(40分)エアロサーキット ・村上 | | | |] |
| 17:00 | | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | 17:00(30分)はじめてサポート [予約] | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| | | | | | | | | | | | 17:45(40分)ピラティス・井野 川 | | | | |
| 18:00 | ļ | | 18:00 | | | | ļ | l | ļ | 18:00 | | | ļ | ļ | 18:00 |
| 18:30 | | l | 18-30 | | | - | | | | 19-90 | | | | | 19-20 |
| 10.00 | | | 10:00 | | | | l | | | 10:00 | | | | | 10:00 |
| 19:00 19:05(40分)コンビネーション エアロ・斎藤(大) | 19:10(20分)ジムスモ/お腹引き締め・ | 1 | 19:00 | 19:05(40分)ZUMBA(R)·守屋 | 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 [予約] | 19:00 | | | | | 19:00 |
| エアロ・齋藤(大) | ンム人ダツブ「登埋券」 | | | 屋 | 8)・ンムスタッフ[整埋券] | | [予約] | 佐々木 | [予約] | | | | | | 1 |
| 19:30 | 19:20(15分)ジムスモ/二の腕 4 胸引き締め・ジムスタッフ (整理券) | 1 | 19:30 | | 1920(15分)ジムスモ/みんなでストレッテ・ジムスタッフ(型理券) | 19:30(40分)ファイトアタックP RO・宮崎 | | 1 | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| | | 1 | | | | RO·宮崎 | | | † | | | | | İ | 1 |
| 20:00 20:00(40分)CSLive/シェイブパンプ・L IVE[整理券] | 20:00(30分)はじめてサポート | 1 | 20:00 | 20:00309:パンプルステッ フ・宮崎(恵理等) 20:00(30分)シェイ ブパンプ・宮崎(整 | 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/ヒップライン | 1 | 20:00 | | | | | 20:00 |
| | F 15.4671 | | | 理券 | F 15.4671 | | | 1 | | | | | | | 1 |
| 20:30 | | 1 | 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 | ī. | 20:30 | | | | | 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 | | | | | | | | | | | 1 |
| 21:00 | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | <u> </u> |
| 21:30 | | | 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 火 | 100 CO | スタジオ | ファンクショナルエリア k | 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 | 100 130 | 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 | 100 |
| | 7 | | PER I | 7. | N | | Τ | | W | 76.1 | | | | | |