

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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		曜日	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	
10:00	10:10(40分)シェイプバンプ・菅原[整理券]		休館日		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
10:30					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/かんたんパワーライド[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(伊集)	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(30分)CSLive/スー・CORE TRAINING・CSLIVE	11:30(20分)フレックスストレッチ・五戸[整理券]	11:30				11:30(40分)CSLive/Lati・Last・CSLIVE		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	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]				11:55(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・五戸[整理券]	12:00		12:00(30分)はじめてサポート[予約]				12:00
12:30					12:30					12:30(30分)ゴールド・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・ジムステップ[整理券]	12:30
13:00	13:00(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	12:50(40分)CSLive/ピラティス			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)シェイプバンプ・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/ヨガ・CSLIVE			13:30	13:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]					13:30
14:00					14:00							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B EAT・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
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(30分)はじめてサポート[予約]		17:00
17:30					17:30							17:30	17:40(40分)ピラティス・井野川					17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30						18:30
19:00	19:05(40分)コンピネーションエアロ・斎藤(大)	19:10(20分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムステップ[整理券]			19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・守屋(大)	19:05(40分)シンプルエアロ・守屋(大)	19:10(20分)ジムスモ/肩&お尻引き締め・ジムステップ[整理券]	19:05(30分)シェイプバンプ・岡田[整理券]	19:00(30分)はじめてサポート[予約]	19:10(40分)HOTパワーヨガ・佐々木	19:00(30分)はじめてサポート[予約]	19:00					19:00
19:30					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]	20:00(30分)はじめてサポート[予約]			20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・田口				20:00(40分)CSLive/スー・ス&ヒーリング・CSLIVE		20:00						20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
21:00	20:55(30分)ボールde!ラックス・田口[整理券]				21:00							21:00						21:00
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		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	水		木		金		曜日	土			日		曜日