

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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 >

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	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・パンプ・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)ピラティス・山形		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/エアサイクルフィットネス/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(伊東)	11:00(30分)はじめてサポート[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・守屋	11:00(30分)はじめてサポート[予約]			11:00			11:00	
11:30				11:30	11:55(40分)ヒップホップ・井野川		11:50(30分)シンブルステップ・守屋		11:30(30分)健康体操・五戸		11:30		11:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLIVE	11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口[整理券]	11:30
12:00	12:10(40分)シンブルエアロ・守屋			12:00		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)クラブ限定/ZUMBA(R)・GOLD・石井		12:00				12:00
12:30				12:30		12:30(30分)ボールドリラククス・阿部[整理券]			12:30(30分)はじめてサポート[予約]	12:30(30分)はじめてサポート[予約]	12:30		12:30(40分)シェイプ・パンプ・田口[整理券]		12:30
13:00	13:05(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・CSLIVE[整理券]	13:00(30分)はじめてサポート[予約]		13:00	12:50(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE	12:50(40分)ピラティス/かんたんストレッチ・ジムスタッフ[整理券]		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)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(40分)フィールヨガ・熊谷	13:30
14:00				14:00							14:00				14:00
14:30				14:30							14:30		14:30(40分)CSLive/シンブルエアロ・CSLIVE		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
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(30分)ピラティス/かんたんストレッチ・ジムスタッフ		15:30
16:00				16:00							16:00				16:00
16:30				16:30							16:30	16:50(40分)ZUMBA(R)・日高	16:30(30分)はじめてサポート[予約]		16:30
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	17:40(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・ジムスタッフ[整理券]		19:00	19:05(40分)ファイトアタックB・EAT・田口	19:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ[整理券]	19:05(30分)シェイプ・パンプ・齊藤[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	20:05(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(30分)はじめてサポート[予約]		19:50(40分)ファイトアタックPRO・宮崎		20:00(30分)Fit Fun・岡田		20:00				20:00
20:30				20:30					20:40(20分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし・ジムスタッフ[整理券]		20:30				20:30
21:00				21:00		20:45(40分)CSLive/ヨガ・CSLIVE		20:45(40分)CSLive/ピラティス・CSLIVE			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	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	土	日	曜日		