

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)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						
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00					10:00(40分)コンビネーションエアロ・荒井[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・工藤[予約]			10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・EJIRO[予約]			10:00(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]				10:15(30分)はじめてサポート[予約]	10:00
10:30									10:30									10:30
11:00					10:50(30分)カラダデトックス・工藤[予約]			10:55(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・鈴木[定員]	11:00	11:00(30分)ピラティス・平澤[予約]				11:00(40分)ヨガ・時東[予約]				11:00
11:30					11:40(40分)＊クラブ限定/バレット・川名[予約]	11:30(40分)有料セッション/ヨガ・荒井[セッション]			11:30			11:45(40分)ベビー体育スクール[スクール]	11:30(30分)はじめてサポート 11:35(30分)コンビネーションエアロ・志賀[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・藤部[予約]				11:30
12:00									12:00									12:00
12:30					12:35(30分)STEP jam・藤部[予約]			12:15(30分)はじめてサポート[予約]	12:30	12:15(40分)ファイトアタックBEAT・宮崎[予約]			12:15(30分)シェイプアップ・荒川[予約]				12:10(40分)ピラティス・さとし[予約]	12:30
13:00								13:10(20分)ジムスモ/ファンクショナルトレーニング[定員]	13:00	13:05(40分)シンブルエアロLow・AKIKO[予約]	13:10(30分)ファンクショナルトレーニング・志賀[予約]			13:00(30分)Fit Fun・庄司[予約]				13:00
13:30									13:30					13:40(30分)Down—Up Core・藤部[予約]				13:30
14:00					14:05(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]				14:00	14:00(40分)ヨガ・Yukino[予約]								14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30					15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]			15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:15(30分)HOTカラダデトックス・工藤[予約]	15:00(60分)バレエスクール・村上[スクール]	15:00(60分)ファンクショナルトレーニング	15:30	
16:00							16:00(60分)スタジオレナル・レンタル[セッション]		16:00									16:00
16:30					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				16:30			16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]				16:15(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		16:30
17:00									17:00		17:00(60分)キッズヒップホップスクール・初級[スクール]							17:00
17:30							17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		17:30			17:40(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]			17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30		18:30(80分)キッズヒップホップスクール・上級[スクール]							18:30
19:00					19:05(40分)ZUMBA(R)・藤部[予約]				19:00	19:20(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木[予約]			19:15(30分)はじめてサポート[予約]	19:10(40分)コンビネーションエアロ・荒井[予約]	19:15(40分)ピラティス・平澤[予約]	19:00(70分)バレエスクール・村上[スクール]		19:00
19:30					19:55(40分)CSLive/ピラティス・アーカイブ[予約]				19:30		19:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]							19:30
20:00									20:00					20:10(40分)ファイトアタックBEAT・庄司[予約]				20:00
20:30							20:30(40分)シェイプアップ・宮崎[予約]	20:30(30分)はじめてサポート[予約]	20:30	20:15(30分)シェイプアップ・藤部[予約]	20:15(30分)ボールdeリラックス・志賀[予約]						20:15(30分)はじめてサポート[予約]	20:30
21:00									21:00	21:10(30分)CSLive/エアサイクル/キッズジムラダー・アーカイブ[予約]							21:00(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・はじめて(任意定員)	21:00
21:30									21:30									21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ北仙台 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
09:00									09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00
09:30													09:30
10:00	09:50(40分)Pilates Shape・勝部[予約]						09:45(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]						10:00
10:30					10:20(40分)コンビネーションエアロ・岩崎[予約]		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:15(30分)はじめてサポート[予約]				10:15(30分)はじめてサポート[予約]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLiveダンスWAVE-CSLive[予約]						10:55(60分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		10:30(40分)シンプルエアロ・AKIKO[予約]				11:00
11:30				11:30(30分)はじめてサポート[予約]									11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・野間[予約]		11:45(40分)ベビー体育スクール[スクール]										12:00
12:30							12:05(70分)キッズバレエスクール・村上[スクール]		12:10(40分)ZUMBA(R)-EJIRO[予約]				12:30
13:00	12:45(40分)CSLiveシェイプアップ・カイブ[予約]	12:50(40分)ZenYoga・勝部[予約]			12:30(30分)CSLiveエアサイクルフィットネス/リズムライド-CSアライズ[予約]		12:50(40分)ヨガ・時来[予約]						13:00
13:30	13:40(30分)健康体操・志賀[予約]				13:20(40分)フリースタイルダンス・加藤[予約]				13:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・安藤[予約]			13:15(30分)はじめてサポート[予約]	13:30
14:00								13:50(60分)ジムスモ/ファンダンゴダンス・コングress[休館]					14:00
14:30	14:20(40分)エアロサーキット・芳田[予約]			14:20(60分)ジムスモ/ファンダンゴダンス・コングress[休館]			14:20(40分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション]		14:10(40分)ファイトアタックBEAT・庄司[予約]			14:10(20分)ジムスモ/ファンダンゴダンス・コングress[休館]	14:30
15:00					14:50(40分)コンビネーションエアロLow・佐々木[予約]								15:00
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(40分)CSLive/ヨガ・CSアークライズ[予約]				15:30
16:00													16:00
16:30		16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		16:40(30分)シンプルステップ・宮崎[予約]	16:30(180分)キッズ総合体操スクール・高橋[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(40分)オリジナルエアロ・佐々木[予約]				16:30
17:00													17:00
17:30							17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						17:30
18:00			18:10(70分)キッズバレエスクール・村上[スクール]										18:00
18:30					18:20(40分)シェイプアップ・荒川[予約]								18:30
19:00	19:00(40分)*クラブ震動バレエダン(川名)[予約]							18:30(30分)はじめてサポート[予約]					19:00
19:30			19:35(60分)バレエスクール・村上[スクール]	19:15(30分)はじめてサポート[予約]			19:30(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]						19:30
20:00	19:55(40分)ファイトアタックPRR・宮崎[予約]			20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ									20:00
20:30				20:00(10分)ジムスモ/ファンダンゴダンス・コングress[休館]									20:30
21:00	20:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]												21:00
21:30													21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
曜日	金				土				日				曜日