

セントラルスポーツ ジムスタ 24 福岡アイランドシティ - 2024年05月 -

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	
曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア
09:00					09:00						09:00		
09:30					09:30						09:30		
10:00	10:00(40分)CSLive/パワーヨガ・CS-REC		10:10(40分)CSLive/フィリピンライティス・CS-REC		10:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS-REC			10:00(30分)CSLive/カラダテックス・CS-REC		10:00(40分)CSLive/ピラティス・CS-REC		10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	10:00
10:30	10:50(30分)HOTフィールヨガ・橋本(ヒ)				10:30			10:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・HSP・CS-REC		10:50(40分)CSLive/HOTヨガ・CS-REC			10:30
11:00			11:00(30分)リンパフロー・村田		11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CS-LIVE				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	11:00
11:30	11:30(30分)スモースモビューティプロジェクト・高良・橋本(ヒ)		11:40(40分)HOTヨガ・村田		11:30			11:50(30分)ビューティプロジェクト・橋本(ヒ)		11:45(30分)シェイプハンブ30・橋本(ヒ)			11:30
12:00					12:00								12:00
12:30	12:20(40分)ヒップホップ・道		12:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CS-REC		12:30			12:35(30分)ZUMBA(R)・橋本(ヒ)					12:30
13:00			13:20(30分)シェイプハンブ・橋本(ヒ)		13:00			13:20(40分)HOTヨガ・一杉		13:20(40分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]			13:00
13:30					13:30							13:30(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・橋本(ヒ)	13:30
14:00			14:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・橋本(ヒ)		14:00							14:25(40分)ZUMBA(R)・山根	14:00
14:30					14:30					14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]			14:30
15:00					15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		15:20(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール][予約]		15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]			15:30
16:00					16:00							16:10(40分)HOTヨガ・橋本	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]			16:30
17:00					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][予約]		17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]			17:30
18:00					18:00								18:00
18:30					18:30								18:30
19:00	19:05(40分)CSLive/シェイプハンブ・CS-REC[定員]		19:10(40分)CSLive/Lati Lat・CS-LIVE		19:00			19:05(40分)シンプルステップ・船岡					19:00
19:30					19:30			19:30(40分)HOTヨガ・橋本					19:30
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・橋本		20:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS-REC		20:00			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・CS-LIVE					20:00
20:30					20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・安武					20:30
21:00					21:00								21:00
21:30					21:30								21:30
曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ (HOT着)	ファンクショナルエリア