

LESSON SCHEDULE 2026年5月

- ・ 祝日は10時～18時の間に行われるレッスンのみの実施となります。
- ・ 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もございます。予めご了承ください。
- ・ 大きな窓があり、外気の影響によりHOTプログラムの温度上昇が緩やかな場合がございます。予めご了承ください。

	月		火		水	木		金		土		日		
	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ		BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	
9:00	10:00 営業開始		10:00 営業開始		休館日	10:00 営業開始		10:00 営業開始		10:00 営業開始		10:00 営業開始		
9:30											9:00-10:00		9:00-10:00	
10:00											キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)	
10:30				10:20-10:40 マイカルフィットネス ※内容プログラム変更					奇数週 上半身パーツ 偶数週 下半身パーツ	10:20-10:50 ビューティー プロジェクト/REC		10:00-11:00		10:30-11:00
11:00		10:30-11:10 太極舞 小山		REC			10:30-11:10 ZUMBA 森山		10:30-11:00 リズムライド REC	11:00-11:30 CSLive		10:30-11:00 リズムライド REC		10:30-11:00 リズムライド REC
11:30	11:00-11:30 リズムライド REC		11:00-11:30 リズムライド REC	11:00-11:40 ピラティス 片田			11:30-12:10		11:00-11:30 リズムライド REC	11:00-11:40 ダンスWAVE GS Live		11:25-12:05		11:20-12:00
12:00		11:25-12:05 ZUMBA 小山		11:50-12:30 シェイブパンブ REC			11:40-12:10 フィットアタック REC		11:45-12:15 X-CORE RIDING REC	↑ 遠赤外線 スタジオ 開放時間		11:30-12:10 シェイブパンブ REC		11:30-12:10 ピラティス REC
12:30	12:10-12:40 リズムライド REC	12:20-12:40 みんなで筋トレ 畔田		12:40-13:10 リズムライド REC			12:30-13:10 コンディショニング エロ 斉藤		12:20-13:00	12:20-13:00		12:15-12:55 時変		12:15-12:35 みんなで筋トレ 畔田
13:00		13:00-13:40 シンプル エアロ REC		13:20-13:50 X-CORE RIDING REC			13:30-14:10		13:15-13:45 リズムライド REC	13:30-14:10 CSLive フィットアタック BEAT GS Live		13:10-13:40 ボディメイク 高崎		12:30-13:00 リズムライド REC
13:30	13:10-13:50 パワーライド REC		13:20-13:50 X-CORE RIDING REC	13:30-14:10 ヨガ REC			13:30-14:10		13:40-14:20 ヨガ 神田			13:10-13:40 時変		12:50-13:30
14:00		14:00-14:40 ヨガ REC		奇数週 ヨガ 偶数週 パワーヨガ			14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00			14:30-15:30		14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
14:30				奇数週 下半身パーツ 偶数週 上半身パーツ			14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00			14:30-15:30		14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
15:00							14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00			14:30-15:30		14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
15:30							14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00			14:30-15:30		14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
16:00		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30			15:30-16:30		15:30-16:30			15:30-16:30		15:30-16:30
16:30		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30			16:30-17:30		16:30-17:30			16:30-17:30		16:10-16:50
17:00		17:00-17:40 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30			17:30-18:30		17:30-18:30			17:00-18:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分		17:00-17:40 ゆるHOT Zen Yoga REC
17:30				17:30-18:30			17:30-18:30		17:30-18:30			17:00-18:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分		17:00-17:40 ゆるHOT Zen Yoga REC
18:00				17:30-18:30			17:30-18:30		17:30-18:30			17:00-18:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分		17:00-17:40 ゆるHOT Zen Yoga REC
18:30				17:30-18:30			17:30-18:30		17:30-18:30			17:00-18:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分		17:00-17:40 ゆるHOT Zen Yoga REC
19:00	18:30-19:00 リズムライド REC											19:00 閉館		19:00 閉館
19:30	19:10-19:50 パワーライド REC	19:10-19:50 ヨガ kayoko	19:10-19:50 リズムライド REC	19:10-19:50 ヨガ 神田			19:10-19:40 CSLive リズムライド GS Live	19:00-19:40 ZUMBA 荒川	19:00-19:40 パワーライド REC	19:00-19:40 ビューティー プロジェクト/REC		19:00 閉館		19:00 閉館
20:00												19:00 閉館		19:00 閉館
20:30	20:10-20:40 X-CORE RIDING REC	20:10-20:50 ZUMBA 有山	20:00-20:40 パワーライド REC	20:00-20:40 ZUMBA JUNA			20:30-21:10 ボクササイズ 時変	19:50-20:20 ボクササイズ バートン/荒川	20:00-20:40 パワーライド GS Live	19:50-20:30 シェイブパンブ REC		19:00 閉館		19:00 閉館
21:00				20:55-21:35 ゆるHOT Zen Yoga REC		20:35-21:05 リズムライド 松坂	20:30-21:10 ヨガ REC	20:50-21:20 リズムライド REC	20:45-21:25 フィットアタック REC		19:00 閉館		19:00 閉館	
21:30				20:55-21:35 ゆるHOT Zen Yoga REC		20:35-21:05 リズムライド 松坂	20:30-21:10 ヨガ REC	20:50-21:20 リズムライド REC	20:45-21:25 フィットアタック REC		19:00 閉館		19:00 閉館	
22:00				20:55-21:35 ゆるHOT Zen Yoga REC		20:35-21:05 リズムライド 松坂	20:30-21:10 ヨガ REC	20:50-21:20 リズムライド REC	20:45-21:25 フィットアタック REC		19:00 閉館		19:00 閉館	
	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館						

CSLive

このレッスンは、ライブ配信レッスンです。
セントラルスポーツ 人気インストラクターの
レッスンを各クラブ同時&リアルタイム開催!

REC

このレッスンは、録画配信のレッスンです。
セントラルスポーツ 人気インストラクターの
レッスンを大画面で体感できます!!

HOT

このレッスンは、HOTクラスのレッスンです。
遠赤外線パネル、暖房、加温で発汗を促進!
大きめタオル・ドリンクをご準備ください。

セントラルスポーツ
GYM & STUDIO
サクラマチ 熊本

熊本県熊本市中央区桜町3番10号
SAKURA MACHI Kumamoto 4階 tel.096-312-2215

詳しくはこちらから▶

キッズジムスタ 熊本 検索

駐車場あり
(共用駐車場・有料)