# LESSON SCHEDULE 2025年10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

**BIKE スタジオ**
- 10:00-11:30 リズムライド REC
- 12:10-12:40 リズムライド REC（時変）
- 13:10-13:50 パワーライド REC（時変）
- 18:30-19:00 リズムライド REC
- 19:10-19:50 パワーライド REC
- 20:00-20:30 リズムライド REC

**スタジオ**
- 10:30-11:10 太極舞 小山
- 11:25-12:05 ZUMBA 小山
- 12:20-13:00 シェイプパンプ REC
- 13:15-13:55 シンプルエアロ REC
- 15:30-16:30 キッズ体育スクール（幼児）
- 16:30-17:30 キッズ体育スクール（児童）
- 19:10-19:50 ヨガ ゆき
- 20:10-20:50 ZUMBA 有山

## 火

**BIKE スタジオ**
- 11:00-11:30 リズムライド REC
- 12:00-12:40 パワーライド REC
- 13:15-13:45 リズムライド REC（時変）
- 19:10-19:40 リズムライド REC（NEW）
- 20:00-20:40 パワーライド REC
- 20:50-21:30 スムースヒーリング REC（NEW）

**スタジオ**
- 10:20-10:40 腰痛予防改善 メディカルフィットネス REC（NEW）
- 11:00-11:40 ピラティス 片田
- 11:55-12:25 ファイトアタックビート 増本（NEW）
- 12:40-13:10 シンプルエアロ 小山
- 13:40-14:20 ゆるHOTヨガ REC（NEW）
- 19:10-19:50 HOTヨガ 神田（NEW）
- 20:10-20:40 シェイプパンプ 松坂

遠赤外線スタジオ開放時間

## 水

休館日

## 木

**BIKE スタジオ**
- 11:00-11:30 リズムライド REC
- 12:10-12:40 リズムライド REC（時変）
- 13:15-13:55 パワーライド REC（時変）
- 19:10-19:40 リズムライド CS Live（CS Live）
- 20:35-21:05 リズムライド 松坂

**スタジオ**
- 10:30-11:10 ZUMBA 森山
- 11:30-12:00 シェイプパンプ パワー REC（NEW）
- 12:30-13:10 コンビネーションエアロ 斉藤（時変）
- 13:40-14:20 ゆるHOTヨガ 神田（NEW）
- 14:30-15:00 HOTヨガ REC（NEW）
- 15:30-16:30 キッズ体育スクール（幼児）
- 16:30-17:30 キッズ体育スクール（児童）
- 19:00-19:40 ZUMBA 荒川（時変）
- 19:50-20:20 ボクササイズ 荒川（NEW）
- 20:40-21:20 ゆるHOT パワーヨガ/REC（NEW）

遠赤外線スタジオ開放時間

## 金

**BIKE スタジオ**
- 11:00-11:30 リズムライド REC
- 12:00-12:40 パワーライド REC
- 13:00-13:30 リズムライド REC
- 19:35-20:15 パワーライド 増本
- 20:30-21:00 リズムライド REC

**スタジオ**
- 10:20-10:50 ヒップライン/BTPJ REC（NEW）
- 11:00-11:40 ダンスWAVE CS Live（CS Live）
- 12:20-13:00 HOTヨガ 黒川（NEW）
- 13:30-14:10 ファイトアタックBEAT CS Live（CS Live）
- 15:30-16:30 キッズ体育スクール（幼児）
- 16:30-17:30 キッズ体育スクール（児童）
- 17:30-18:30 キッズ体育スクール（児童）
- 19:00-19:30 ヒップライン/BTPJ REC（NEW）
- 19:40-20:20 シェイプパンプ REC
- 20:30-21:00 ファイトアタックビート 増本

遠赤外線スタジオ開放時間

## 土

**BIKE スタジオ**
- 10:30-11:00 リズムライド REC
- 11:30-12:10 パワーライド REC
- 12:30～13:00 リズムライド REC
- 15:30-16:10 パワーライド REC
- 16:30-17:00 リズムライド REC
- 17:30-18:00 リズムライド REC

**スタジオ**
- 9:00-10:00 キッズ体育スクール（児童）
- 10:00-11:00 キッズ体育スクール（幼児）
- 11:30-12:00 シェイプパンプ パワー REC（NEW）
- 12:20-13:00 ゆるHOTヨガ 原田（NEW）
- 13:15-13:45 ビューティープロジェクト/REC（NEW）
- 14:30-15:30 キッズ体育スクール（幼児）
- 15:30-16:30 キッズ体育スクール（児童）
- 17:00～18:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分 ※イベント開催時に使用します。※事前予約で貸切利用もOK

1・3週目 ウエストライン 2・4週目 ヒップライン

## 日

**BIKE スタジオ**
- 10:30-11:10 リズムライド REC
- 11:30-12:10 パワーライド REC
- 12:30～13:00 リズムライド REC
- 15:30-16:00 リズムライド REC（時変）

**スタジオ**
- 9:00-10:00 キッズ体育スクール（児童）
- 10:30-11:10 ヨガ 桝本
- 11:20-12:00 ピラティス REC
- 12:15-12:45 ボディメイク 中村
- 13:00-13:40 シェイプパンプ REC
- 14:00～15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分 ※イベント開催時に使用します。※事前予約で貸切利用もOK
- 16:10-16:50 HOT フィールピラティス REC（NEW）
- 17:00-17:40 HOTヨガ REC（NEW）

遠赤外線スタジオ開放時間

---

**CS Live** 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トップ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（ゆる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、加湿で発汗を促進！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）