

LESSON SCHEDULE 2026年1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				NEW 10:20-10:40 マティカルフィットネス ※内容ランダム変更					NEW 10:20-10:50 レッグライン/BTPJ REC		10:00-11:00 キッズ体育 スクール (幼児)		
11:00		10:30-11:10 太極舞 小山		REC		時変 10:50-11:20 リズムライド REC	10:30-11:10 ZUMBA 森山		CSLive 11:00-11:40 ダンスWAVE CS Live	10:30-11:00 リズムライド REC		10:30-11:00 リズムライド REC	10:30-11:10 ヨガ 樹本
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			NEW 11:30-12:10 シェイブパン REC	NEW 11:45-12:15 リズムライド REC			11:25-12:05 シェイブパン REC		11:20-12:00
12:00		11:25-12:05 ZUMBA 小山	時変 11:50-12:30 パワーライド REC	11:55-12:25 ファイブアクト 増本		時変 12:30-13:10 コンベクション エロ 斉藤				11:30-12:10 パワーライド REC		11:30-12:10 ピラティス REC	
12:30	12:10-12:40 リズムライド REC	NEW 12:20-12:50 ボディメイク 中村	NEW 12:40-13:10 リズムライド REC	12:40-13:10 シンブルエアロ 小山		NEW 13:30-14:10 パワーライド REC		12:20-13:00 HOTヨガ 黒川			12:20-13:00 ゆるHOTヨガ 原田		12:15-12:45 ボディメイク 中村
13:00	時変 13:10-13:50 パワーライド REC		13:00-13:40 シンブル エアロ REC	13:15-13:45 リズムライド REC		時変 13:30-14:10 パワーライド REC	NEW 13:40-14:20 ヨガ 神田		CSLive 13:30-14:10 フィット7 BEAT CS Live		NEW 13:15-13:45 ビューティ プロジェクト/REC	1週目(40分) シンブルエアロ 2週目(30分) レッグライン 3週目(40分) シンブルエアロ 4週目(30分) ヒップライン 5週目(40分) シンブルエアロ	13:00-13:40 シェイブパン REC
14:00		NEW 14:00-14:40 ヨガ REC		13:50-14:30 ゆるHOTヨガ REC				14:20-15:00 ピラティス REC					14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
14:30							NEW 14:30-15:00 レッグライン/BTPJ REC				14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		
15:00													
15:30													
16:00		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)			15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:30-16:10 パワーライド REC	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:10-16:50 ゆるHOT フィット7 REC
16:30		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)			16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:00 リズムライド REC			17:00-17:40 HOTヨガ REC
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	18:30-19:00 リズムライド REC					CSLive 19:10-19:40 リズムライド CS Live	19:00-19:40 ZUMBA 荒川		NEW 19:00-19:30 レッグライン/BTPJ 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 ゆき	19:10-19:40 リズムライド REC	19:10-19:50 HOTヨガ 神田									
20:00						1・3週目 ボクササイズ 2・4週目 パレト バレン	19:50-20:20 ボクササイズ バレン/荒川		19:35-20:15 パワーライド 増本				
20:30	20:00-20:30 リズムライド REC	20:10-20:50 ZUMBA 有山	20:00-20:40 パワーライド REC	20:10-20:40 シェイブパン 松坂					20:30-21:00 リズムライド REC	20:30-21:00 ファイブアクト 増本			
21:00				20:50-21:30 スムースヒーリング REC									
21:30													
22:00													
	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館					

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！

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！！

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！
大きなタオル・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)