

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
9:00	10:00 営業開始	10:00 営業開始		10:00 営業開始	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 キッズ体育 スクール (児童)	
10:00								9:00-10:00 キッズ体育 スクール (児童)
10:30				10:20-10:40 メデイカルフィットネス ※内容ランダム変更				
11:00			10:30-11:10 太極舞 小山		10:30-11:10 ZUMBA 森山			
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	11:00-11:30 リズムライド REC	11:00-11:40 ダンスWAVE CS Live		
12:00			11:25-12:05 ZUMBA 小山	11:50-12:30 リズムライド REC	11:40-12:10 シェイプパンプ REC	11:45-12:15 リズムライド REC	11:20-12:00 ピラティス REC	
12:30	12:10-12:45 リズムライド REC		12:20-12:50 ボディメイク 中村	12:40-13:10 リズムライド REC	12:30-13:10 パワーライド REC	12:20-13:00 HOTヨガ 黒川	12:15-12:45 ボディメイク 中村	
13:00			13:00-13:40 シェイプパンプ 小山	13:10-13:50 リズムライド REC	13:10-13:50 リズムライド REC	13:15-13:45 リズムライド REC	13:00-13:40 シェイプパンプ REC	
13:30			13:15-13:45 リズムライド REC		13:30-14:10 パワーライド REC	13:30-14:10 リズムライド REC	13:15-13:45 ビューティー ⁺ プロジェクト/REC	14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
14:00			14:00-14:40 ヨガ REC		13:40-14:20 パワーライド REC	13:40-14:20 ヨガ 神田		
14:30					14:30-15:00 レッグライン/BTPJ REC	14:20-15:00 ピラティス REC		
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)			15:30-16:00 リズムライド 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)				16:10-16:50 ゆるHOT パワーライド REC
17:00			17:30-18:30 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)				17:00-17:40 HOTヨガ REC
17:30								
18:00								
18:30								
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 ゆき	19:10-19:40 リズムライド REC	19:10-19:40 HOTヨガ 神田	19:00-19:40 ZUMBA 荒川	19:00-19:30 レッグライン/BTPJ REC	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！
20:00	20:00-20:30 リズムライド REC		20:00-20:40 パワーライド REC	20:10-20:40 シェイプパンプ 松坂	19:35-20:15 1・3週目 ボクササイズ 2・4週目 ボクササイズ バレトン	19:50-20:20 パワーライド 増本	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！！
20:30					20:35-21:05 リズムライド REC	20:30-21:00 リズムライド 増本		
21:00					20:40-21:20 ゆるHOTヨガ REC	20:30-21:00 ファイトアッカーピート 増本		
21:30								
22:00								
	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

CS Live

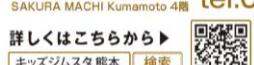
REC

HOT
(ゆるHOT)

セントラルスポーツ
GYM & STUDIO
サクランボ熊本

熊本県熊本市民中央区桜町3番10号
SAKURA MACHI Kumamoto 4階

tel.096-312-2215



駐車場あり
(共用駐車場・有料)

詳しくはこちらから▶

検索

QRコード