

LESSON SCHEDULE 2025年5～6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。

	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		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 10:20-10:50 リズムライド REC	10:20-10:40 やさしい体操		NEW 10:20-10:50 リズムライド REC	10:20-10:40 モーニングストレッチ			10:00-11:00		時変	
11:00	11:00-11:40 パワー ライド40 REC	10:30-11:10 太極舞 小山	11:10-11:40 リズムライド REC	11:00-11:40 ピラティス 片田		10:40-11:20 ZUMBA40 森山	11:00-11:40 リズムライド REC	11:00-11:40 ZUMBA40 富永	10:30-11:00 リズムライド REC		10:30-11:00 リズムライド REC	10:30-11:00 ヨガ 樹本	
11:30		11:25-12:05 ZUMBA40 小山	11:55-12:25 リズムライド REC	11:55-12:25 シェイプパンク パワーREC		11:30-12:00 フィットアタック 増本	12:00-12:40 パワー ライド40 REC	12:00-12:40 ヨガ40 黒川	11:30-12:10 シェイプパンク REC	11:20-11:50 リズムライド REC	11:20-12:00 ピラティス 40 REC		
12:00	12:10-12:40 リズムライド REC	12:20-13:00 シェイプパンク REC	12:40-13:20 パワー ライド40 REC	12:40-13:10 シンク アーロ 小山		12:40-13:20 コンビネーション アロ40 齊藤	12:50-13:20 リズムライド REC	13:10-13:50 パワー ライド40 REC	12:20-12:50 リズムライド REC	12:20-13:00 ヨガ40 原田	12:05-12:45 パワー ライド40 REC	12:15-12:55 シェイプパンク REC	
13:00	NEW 13:10-13:50 パワー ライド40 REC	13:15-13:55 シンブル エアロ40 REC		13:30-14:10 ヨガ40 REC		13:40-14:20 ヨガ 神田	13:40-14:20 ヨガ 神田	13:30-14:10 CSLive フィットアタック BEAT CS Live	13:10-13:50 パワー ライド40 REC	13:10-13:50 ピラティス 40 REC	13:05-13:45 パワー ライド40 REC	13:10-13:40 ボディメイク 中村	
14:00		時変			時変	CSLive 14:30-15:00 リズムGAMP CS Live			14:05-14:35 リズムライド REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:10-15:40 リズムライド REC	16:10-16:50 ピラティス 40 REC	
14:30										15:00-15:30 リズムライド REC	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:00-16:30 リズムライド REC	16:10-16:50 ピラティス 40 REC
15:00										16:00-16:40 パワー ライド40 REC	16:55-17:35 パワー ライド40 REC	17:10-17:50 ヨガ40 REC	
15:30		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)		16:00-16:40 パワー ライド40 REC	16:55-17:35 パワー ライド40 REC	17:10-17:50 ヨガ40 REC	
16:00		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)		16:55-17:35 パワー ライド40 REC	17:10-17:50 ヨガ40 REC		
16:30										17:55-18:25 リズムライド REC	18:55-19:35 リズムライド REC		
17:00										18:55-19:35 リズムライド REC	19:00-19:30 リズムライド REC		
17:30										19:00-19:30 リズムライド REC	19:00-19:30 リズムライド REC		
18:00										19:00-19:30 リズムライド REC	19:00-19:30 リズムライド REC		
18:30	18:30-19:00 リズムライド REC					18:50-19:20 リズムライド REC	19:10-19:50 ZUMBA40 荒川	19:30-20:10 パワー ライド40 REC	20:00-20:30 ピラティス 片田				
19:00	19:10-19:50 パワー ライド40 REC	19:10-19:50 ヨガ40 今村	19:10-19:40 リズムライド REC	19:10-19:50 ヨガ40 松坂		19:30-20:10 パワー ライド40 REC	20:00-20:30 ピラティス 片田	20:30-21:00 リズムライド REC	20:30-21:00 フィットアタック 増本				
19:30	20:00-20:30 リズムライド REC	20:10-20:50 ZUMBA40 有山	20:00-20:40 パワー ライド40 REC	20:10-20:40 シェイプパンク 松坂		20:35-21:05 リズムライド 松坂	20:45-21:15 シェイプパンク パワーREC						
20:00	20:40-21:20 パワー ライド40 REC			20:50-21:10 メディカルフィットネス									
20:30													
21:00													
21:30													
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館

CSLive

このマークのレッスンはライブ配信のレッスンとなります。
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

このマークのレッスンは、録画配信のレッスンとなります。
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！！

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)
※駐車料金は別途SAKURA MACHI KUMAMOTOにてお支払いください。