

LESSON SCHEDULE 2025年8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。予めご了承下さい。

	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				10:20-10:40 心臓アンチエイジング メディカルフィットネス				10:20-10:40 肩こり予防改善 メディカルフィットネス		10:00-11:00			
11:00	NEW 太極舞 小山	10:30-11:10			NEW ZUMBA 森山	10:30-11:10		CSLive	リズムライド REC	キッズ体育 スクール (幼児)	リズムライド REC	10:30-11:00 ヨガ 樹本	10:30-11:10
11:30	11:00-11:30 リズムライド REC	11:25-12:05	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		11:00-11:30 リズムライド REC	11:00-11:40 ダンスWAVE CS Live					11:20-12:00
12:00		ZUMBA 小山				11:30-12:00 フィットアタック 増本			11:30-12:10 パワーライド REC	11:30-12:10 シェイブパンプ REC	11:30-12:10 パワーライド REC	11:30-12:10 ピラティス REC	
12:30	12:00-12:30 リズムライド REC	12:20-13:00	12:00-12:40 シェイブパンプ パワー REC		12:00-12:30 リズムライド REC		12:00-12:40 リズムライド REC	12:00-12:40 ヨガ 黒川		12:20-13:00		12:15-12:45 ボディメイク 中村	
13:00		シェイブパンプ REC		12:40-13:10 シンブル エアロ 小山		12:40-13:20 コンビネーション エアロ 斉藤		13:00-13:30 リズムライド REC	CSLive	13:10-13:50 シンブル エアロ REC		13:00-13:40 シェイブパンプ REC	
13:30	13:00-13:40 パワーライド REC	13:15-13:55 シンブル エアロ REC	13:00-13:30 リズムライド REC	13:30-14:10 ヨガ REC	13:00-13:40 パワーライド REC	13:40-14:20 ヨガ 神田		13:30-14:10 フィットアタック BEAT CS Live					
14:00						CSLive							
14:30						14:30-15:00 リズムGAMP CS Live				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										キッズ体育 スクール (幼児)		※イベント開催時に 使用します。 ※事前予約で 貸切利用もOK	
15:30		15:30-16:30		15:30-16:30		15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:10 パワーライド REC	15:30-16:30	15:40-16:10 リズムライド REC		
16:00		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (児童)			
16:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-17:00 リズムライド REC			16:20-16:50 キャストイン/BTPJ REC	
17:00		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)					
17:30				17:30-18:30				17:30-18:30	17:30-18:00 リズムライド REC	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 ヨガ REC	
18:00				キッズ体育 スクール (児童)				キッズ体育 スクール (児童)		※イベント開催時に 使用します。 ※事前予約で 貸切利用もOK			
18:30	18:30-19:00 リズムライド REC												
19:00				NEW		CSLive				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 今村	19:10-19:40 リズムライド REC	19:10-19:50 ヨガ 神田		19:10-19:40 リズムライド CS Live	19:10-19:50 ZUMBA 荒川	19:00-19:30 キャストイン/BTPJ REC	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！			
20:00							19:35-20:15 パワーライド 増本	19:40-20:20 シェイブパンプ REC					
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 シェイブパンプ 松坂		20:35-21:05 リズムライド 松坂	20:40-21:10 シェイブパンプ パワーREC	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	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！！		
21:00				20:50-21:20 やせる！脂肪 燃焼ダンス REC									
21:30											 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) ※駐車はSAKURA MACHIの敷地内です。		
22:00	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館					