

2025年 9月

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツプラザ24姫路

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.			
	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL
9:30																								
10:00		10:15-10:35 デジタルフィットネス CSLive				10:15-10:45 フラエクササイズ CSLive			10:20-10:40 デジタルフィットネス CSLive															9:00-10:00 キッズスイミング 児童
10:30		10:45-11:15 HUIヨガ CSLive																						10:00-11:00 キッズスイミング 幼児・児童
11:00	11:00-11:30 フィットアタック BEAT MIKI, M		11:00-11:20 ジムスモ		11:00-11:40 シンプルエアロ Low 蓮田	11:00-11:40 ヨガ natsuki			11:10-11:30 ジムスモ				10:45-11:25 ピラティス Takeshi											10:45-11:25 スムース&ヒーリング 山地
11:30		11:45-12:15 ハルトン Lima												11:25-11:55 Jumping HI Yuki										11:00-12:00 キッズスイミング 幼児
12:00			12:10-12:30 ジムスモ		12:00-12:40 シンプルエアロ 蓮田	12:00-12:40 フィールピラティス natsuki			12:10-12:30 ジムスモ				11:45-12:25 シンプルエアロ Takeshi	11:45-12:25 ヨガ Kana										11:45-12:25 フィットアタック BEAT CSLive
12:30	12:30-13:10 ZUMBA Lima													12:10-12:40 ダンスWAVE MIKI, M										12:30-13:00 成人水泳 【有料】
13:00			13:10-13:30 ジムスモ											12:45-13:15 シェイプアップ MIKI, N	12:45-13:15 Jumping HI Kana									12:40-13:10 リズムCAMP CSLive
13:30	13:30-14:10 スムース&ヒーリング 山地	13:30-14:00 Jumping HI Kana											13:00-13:40 シンプルエアロ 小林											13:10-13:30 ジムスモ
14:00			14:10-14:30 ジムスモ		14:00-14:40 Filthop Rie	14:00-14:40 カラダチアックス CSLive						13:30-14:00 アクアピクス 習貴												13:30-14:10 シブルエアロLow 蓮田
14:30	14:30-15:10 ヨガ Kana	14:30-15:10 エアロバイクフィットネス -リズムライド- MIKI, N											14:00-14:30 ボクシング 工藤	14:00-14:40 パワーヨガ natsuki										14:00-15:00 成人水泳 【有料】
15:00					15:00-15:40 ヨガ 岡澤	15:00-15:30 リズムCAMP CSLive								14:45-15:25 ピラティス 工藤										14:30-15:10 ダンスWAVE MIKI, M
15:30			15:30-16:30 キッズスイミング 幼児																					14:30-15:10 フィットアタック PRO CSLive
16:00																								15:15-15:55 フィールヨガ MIKI, N
16:30			16:30-17:30 キッズスイミング 幼児・児童																					16:05-16:45 エアロバイクフィットネス -リズムライド- KENSABU
17:00																								16:15-17:15 ピラティス スクール 【有料】
17:30			17:30-18:30 キッズスイミング 児童																					16:45-17:25 ヨガ toyo
18:00																								17:00-17:40 Lati Lati CSLive
18:30																								17:30-18:00 X-CORE FIGHTING MIKI, N
19:00	19:10-19:40 ボクシングトレーニング SASAKI	19:00-19:40 スムース&ヒーリング CSLive			19:00-19:40 シェイプアップ 習貴	19:00-19:30 Jumping HI Kana																		18:00-18:40 ピラティス CSLive
19:30																								18:45トレーニング終了 (19:00閉館)
20:00	20:00-20:40 コンビネーション エアロ SASAKI	20:00-20:30 エアロバイクフィットネス -リズムライド- CSLive	20:00-20:40 グループプラン		20:00-20:40 ZUMBA 幹子	19:45-20:25 ヨガ Kana																		19:45トレーニング終了 (20:00閉館)
21:00	21:00-21:40 フィットアタック BEAT KENSABU	21:00-21:40 カラダチアックス CSLive	21:10-21:30 ジムスモ			20:45-21:25 フィットアタック PRO CSLive																		19:50-19:40 パワーヨガ Wakana
21:30																								19:10-19:40 X-CORE FIGHTING MIKI, N
22:00																								20:00-20:40 フィットアタック BEAT MIKI, N
22:30																								20:00-20:40 ヨガ Wakana
23:00																								20:10-20:30 ジムスモ
23:30																								21:00-21:40 シェイプアップ KENSABU
24:00																								21:10-21:50 シブルエアロ CSLive
24:30																								21:10-21:50 パワーヨガ ふみ
25:00																								21:10-21:50 ホモス 二重
25:30																								21:10-21:50 ホモス 二重
26:00																								21:10-21:50 ホモス 二重
26:30																								21:10-21:50 ホモス 二重
27:00																								21:10-21:50 ホモス 二重
27:30																								21:10-21:50 ホモス 二重
28:00																								21:10-21:50 ホモス 二重
28:30																								21:10-21:50 ホモス 二重
29:00																								21:10-21:50 ホモス 二重
29:30																								21:10-21:50 ホモス 二重
30:00																								21:10-21:50 ホモス 二重

22:15トレーニング終了 (22:30閉館)

黄色表記のプログラムはWEB予約制です。
WEB予約者のスタジオ入館後に当日受付の方を
ご案内いたします。
開始30分前に受付確認できない場合はキャンセルと
いたします。
当日受付された方の立ち位置については、スタッフが発
ランダムに設定いたしますので変更できません。
祝日は特別スケジュールをご案内いたします。

定員数	全面	EAST	WEST
基本	90	50	40
ピラティス	60	40	30
ヨガ	70	40	30
シェイプアップ	60	35	
ジャンピングHI	35		30
エアサイクル			10