

2025年 10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													9:30												9:00-10:00 キッズスイミング 児童	9:30
10:00													10:00												10:00-11:00 キッズスイミング 幼児・児童	10:00
11:00	10:30-11:10 フィールヨガ AYA	10:30-11:10 健康太極拳 CSLive				10:15-10:45 アラエクササイズ CSLive							11:00	10:45-11:45 フラダンス スクール 【有料】	10:30-11:10 ボディケアストレッチ ～ハラコン Yuki			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	10:30-11:30 キッズ体育 幼児・児童	11:00-12:00 キッズスイミング 幼児	11:00	
12:00	11:30-12:10 ファイトアタック BEAT MIKI, M	11:30-12:10 フィールピラティス MIKI, N	11:00-11:20 ジムスモ		11:00-11:40 シンプルエアロLOW 渡田	11:00-11:40 ヨガ natsuki	11:10-11:30 ジムスモ		11:00-11:40 ZUMBA Yuka		11:10-11:30 ジムスモ		12:00	12:00-12:40 ダンスWAVE MIKI, M	11:25-12:05 ヨガ Yuki			11:45-12:25 シンプルエアロ Takeshi	11:45-12:25 ヨガ Kana			11:45-12:25 ファイトアタック BEAT CSLive	12:10-12:30 ジムスモ	12:00-13:00 成人水泳 【有料】	12:00	
13:00	12:30-13:10 ZUMBA Lima				12:00-12:40 シンプルエアロ 渡田	12:00-12:40 フィールピラティス natsuki	12:10-12:30 ジムスモ		12:00-12:40 ボディケアストレッチ ～自力数体～ 小林		12:10-12:30 ジムスモ		13:00	13:00-13:40 ファイトアタック BEAT FUKA	12:20-12:50 ボディメイクトレーニング MIKI, N			12:45-13:15 X-CORE FIGHTING MIKI, N	12:45-13:15 jumping Hi Kana			12:30-13:10 ヨガ Wakana	12:40-13:10 リズムCAMP CSLive		13:00	
14:00	13:30-14:10 スムース&ヒーリング 山地	13:30-14:00 jumping Hi Kana	13:10-13:30 ジムスモ	13:30-14:00 アクアZUMBA Lima	13:00-13:40 シェイプバンプ MIKI, N	13:00-13:40 スムース&ヒーリング Rie	13:10-13:30 ジムスモ		13:00-13:40 シンプルエアロ 小林		13:10-13:30 ジムスモ	13:30-14:00 アクアピクス 世貴	14:00	14:00-14:30 ボクダブラ 工藤	14:00-14:40 パワーヨガ natsuki	14:10-14:30 ジムスモ		13:30-14:10 パワーヨガ 上田		13:30-14:10 グループラン	13:30-14:10 シンプルエアロLOW 渡田	13:30-14:10 カラダデトックス CSLive			14:00	
15:00	14:30-15:10 ヨガ Kana	14:30-15:10 エアサイクルフィットネス ～リズムライド～ MIKI, N			14:00-14:40 FitHop Rie	14:00-14:40 ワークアウトヨガ YOSHIMI	14:10-14:30 ジムスモ		14:00-14:40 エアサイクルフィットネス ～リズムライド～ MIKI, M		14:10-14:30 ジムスモ	14:00-15:00 成人水泳 【有料】	15:00	14:45-15:25 ピラティス 工藤				14:30-15:10 シェイプバンプ MIKI, M	14:30-15:10 Lati Lati CSLive			14:30-15:10 ピラティス 渡田	14:30-15:00 エアサイクルフィットネス ～リズムライド～ CSLive		15:00	
16:00				15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	15:00-15:40 ヨガ 岡澤	15:00-15:30 リズムCAMP CSLive						15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	16:00		15:30-16:30 キッズ体育 幼児						15:30-16:10 キッズスイミング 幼児	15:30-16:10 健康太極拳 CSLive		16:00		
17:00				16:30-17:30 キッズスイミング 幼児・児童								16:30-17:30 キッズ体育 児童	17:00		16:30-17:30 キッズ体育 児童			16:15-17:15 ピラティス スクール 【有料】	16:30-17:00 ビューティープロジェク CSLive			16:45-17:25 ヨガ toyo	16:30-17:10 Lati Lati CSLive		17:00	
18:00				17:30-18:30 キッズスイミング 児童								17:30-18:30 キッズスイミング 児童	18:00					17:15-17:55 ファイトアタック PRO CSLive							18:00	
19:00	19:10-19:40 ボディメイクトレーニング TOMIYAKI	19:10-19:40 HOTヨガ CSLive			19:00-19:40 シェイプバンプ 世貴	19:00-19:30 jumping Hi Kana	19:10-19:30 ジムスモ					18:30-19:00 ビューティープロジェク CSLive	19:00	19:10-19:40 X-CORE FIGHTING MIKI, N	19:00-19:40 カラダデトックス CSLive	19:10-19:30 ジムスモ		18:45トレーニング終了 (19:00閉館)				19:45トレーニング終了 (20:00閉館)				19:00
20:00	20:00-20:40 コンビネーション エアロ SASAKI	20:00-20:40 スムース&ヒーリング CSLive	20:00-20:40 グループラン		20:00-20:40 ZUMBA 鈴子	19:45-20:25 ヨガ Kana	20:00-20:40 グループラン		20:00-20:00 フィールピラティス FUKA	19:20-19:50 エアサイクルフィットネス ～リズムライド～ CSLive	20:10-20:30 ジムスモ		20:00	20:00-20:40 ファイトアタック BEAT MIKI, N	20:00-20:40 パワーヨガ Wakana	20:10-20:30 ジムスモ										20:00
21:00	21:00-21:40 ファイトアタック BEAT SASAKI	21:00-21:40 エアサイクルフィットネス ～パワーライド～ CSLive	21:10-21:30 ジムスモ			20:45-21:25 ファイトアタック PRO CSLive							21:00	21:00-21:40 シェイプバンプ KENSAKU	21:00-21:40 ヨガ Wakana	21:10-21:30 ジムスモ		22:15トレーニング終了 (22:30閉館)				22:15トレーニング終了 (22:30閉館)				21:00
22:00													22:00													22:00
22:15トレーニング終了 (22:30閉館)																										
																		定員数								
																		基本								
																		80								
																		ピラティス								
																		80								
																		ヨガ								
																		70								
																		シェイプバンプ								
																		80								
																		ジャンピングHI								
																		35								
																		エアサイクル								
																		10								

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場後に当日受付の方を
ご案内いたします。
開始5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。