

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 キッズ体育 児童			9:00-10:00 キッズスイミング 児童			9:00-10:00 キッズスイミング 児童	9:30	
10:00													10:00					10:00-11:00 キッズ体育 幼児			10:00-11:00 キッズスイミング 幼児・児童			10:00-11:00 キッズスイミング 幼児・児童	10:00	
11:00	10:30-11:10 カラダデトックス AYA	10:30-11:10 健康太極拳 CSLive				10:15-10:45 フラエクササイズ CSLive				10:20-10:40 メディカルフィットネス 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 -バラコン- Yuki		10:30-11:30 幼稚園スイミング 【有料】	10:45-11:25 ピラティス Takeshi			10:45-11:25 スムーズ&ヒーリング 山地			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 Zen Yoga MIKI . N	11:00-11:20 ジムスモ		11:00-11:40 シンプルエアロLow 窪田	11:00-11:40 ヨガ natsuki	11:10-11:30 トレーニング説明会			11:00-11:30 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		11:45-12:15 アクアダンス YOSHIMI	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 トレーニング説明会	12:00-13:00 成人水泳 【有料】	12:00		
13:00	12:30-13:10 ZUMBA Lima				12:30-13:00 中級水泳 KEISUKE						12:45-13:15 初級水泳 KEISUKE	13:00	13:00-13:40 ボディケアストレッチ -目力整体- 小林	13:05-13:45 エアサイクルフィットネス -リズムライド- YOSHIMI		12:30-13:00 初級スイムトレーニング KEISUKE	12:45-13:15 ボディメイク トレーニング MIKI . N	12:45-13:15 Jumping Hi Kana			12:30-13:10 ヨガ Wakana	12:40-13:10 X-CORE TRAINING CSLive		13:00		
14:00	13:30-14:10 スムーズ&ヒーリング 山地	13:30-14:00 Jumping Hi Kana			13:30-14:00 アクアZUMBA Lima					13:30-14:00 アクアピクス 世良	13:30-14:00 成人水泳 【有料】	14:00	14:00-14:30 ボルドブラ 工藤	14:00-14:40 パワーヨガ natsuki	14:10-14:30 ジムスモ	14:00-15:00 成人水泳 【有料】	14:30-15:10 シェイプバンプ MIKI . M	14:30-15:00 X-CORE FIGHTING CSLive			13:30-14:10 シンプルエアロ 窪田	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 コンビネーション エアロ Imari	14:00-14:40 フィールヨガ AYA	15:00	14:45-15:25 ピラティス 工藤				15:25-16:05 フィールヨガ MIKI . N	15:30-16:10 エアサイクルフィットネス -リズムライド- KENSABU			15:30-16:10 ヨガ toyo	15:30-16:10 健康太極拳 CSLive		15:00		
16:00		15:30-16:30 キッズ体育 幼児			15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	15:30-16:30 キッズ体育 幼児	15:30-16:30 キッズスイミング 幼児			15:30-16:30 キッズ体育 幼児	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		16:15-17:15 ピラティス スクール 【有料】	16:30-17:00 ビューティプロジェクト LEG / HIP CSLive			16:30-17:10 シェイプバンプ KURUMI	16:30-17:10 Lati Lati CSLive		16:00			
17:00		16:30-17:30 キッズ体育 児童			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	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	16:30-17:30 キッズスイミング 幼児・児童	17:00		16:30-17:30 キッズ体育 児童		17:15-17:55 ファイトアタックPRO 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	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	17:30-18:30 キッズスイミング 児童	18:00													18:00	
19:00	19:10-19:40 ボディメイク トレーニング FUKA	19:10-19:40 HOTヨガ CSLive			19:00-19:40 ヨガ Kana	19:00-19:40 エアサイクルフィットネス -リズムライド- KENSABU	19:10-19:30 トレーニング説明会			19:10-19:50 シェイプバンプ 世良	19:20-19:50 Jumping Hi FUKA	19:00	19:10-19:40 ボールdeリラックス FUKA	19:00-19:40 エアサイクルフィットネス -リズムライド- MIKI . N	19:10-19:30 トレーニング説明会										19:00	
20:00	20:00-20:40 シェイプバンプ KURUMI	20:00-20:40 Fithop Rie			20:00-20:45 目指せマスターズ IZUMI	20:00-20:40 ZUMBA 鈴子	20:00-20:30 Jumping Hi Kana			20:10-20:50 ファイトアタック PRO KEISUKE	20:10-20:30 トレーニング説明会	20:00	20:00-20:40 パワーヨガ Wakana	20:00-20:40 エアサイクルフィットネス -パワーライド- CSLive	20:10-20:30 ジムスモ	19:45トレーニング終了 (20:00閉館)										
21:00	21:00-21:40 ファイトアタック BEAT KURUMI	21:00-21:40 Zen Yoga CSLive	21:10-21:30 ジムスモ		21:00-21:30 X-CORE FIGHTING KENSABU	20:50-21:30 カラダデトックス CSLive				21:10-21:50 パワーヨガ ふみ	21:10-21:50 小・モス 二瓶	21:00	21:00-21:40 シェイプバンプ KENSABU	21:00-21:40 ヨガ Wakana	21:10-21:30 トレーニング説明会	18:45トレーニング終了 (19:00閉館)										
22:00	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。				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																			
	シェイプバンプ				60	35																				
	ジャンピングHi				35		30																			
	エアサイクル						10																			