

2026年 7月

プログラムスケジュール

セントラルスポーツプラザ24岡山

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	
9:00																	キッズ体育 児童			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 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 緑・紺・水・黒 9:00~10:00	
10:00																	キッズ体育 幼児			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 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 赤・黄・白・オレンジ 10:00~11:00	
11:00	ヨガ MAMI 10:30~11:10			アクアウォーク 10:30~11:00	ヨガ 宮本 10:30~11:10				コンビネーションエアロ 池田 10:30~11:10	健康太極拳 CSライブ 10:30~11:10			成人スクール (有料) リュウ 11:00~12:00	ZUMBA YUMEKO 10:30~11:10	機能改善エクササイズ (有料) 福田 10:30~11:30	アクアウォーク 10:30~11:00	10:00~11:00	ヨガ 田澤 10:30~11:10			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 11:00~12:00			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 11:00~12:00	
12:00	ストリートダンス MASA 11:30~12:10			成人スクール (有料) リュウ 11:15~12:15	ZUMBA rimi 11:30~12:10				ジャズダンス 東野 11:40~12:20	フラエクササイズ CSライブ 11:40~12:10				Jumping Hi 大野 11:25~11:55			ピラティス 福田 11:30~12:10			キッズスイミング 成人スクール (有料) 伊藤 12:00~13:00	SHAPEPUMP 伊藤/折戸 11:30~12:10			キッズスイミング 成人スクール (有料) 伊藤 12:00~13:00	
13:00	シンプルステップ 前川 12:30~13:10		お腹引き締め 12:35~12:55		Jumping Hi 大野 12:30~13:10		かんたんストレッチ 12:35~12:55	アクアピクス 前川 12:30~13:00	パワーヨガ 宮本 12:45~13:25	X-CORE FIGHTING 大野 12:45~13:15				ボディケアストレッチ 折戸 12:15~12:45			ストリートダンス 東野 12:30~13:10	SHAPEPUMP 竹本 12:30~13:10							
14:00	ボディケアストレッチ TOMOKO 13:30~14:10		プログラム代行 7月 ピラティス 福田 8月以降は通常通り実施		ボディケアストレッチ MAMI 13:30~14:10				シンプルステップ 前川 13:50~14:20	リュウ 13:50~14:30			初級クロール 14:00~14:30	ストリートダンス MASA 14:00~14:40		ボールエクササイズ 14:10~14:30		ピラティス machiko 13:30~14:10	フラエクササイズ CSライブ 13:30~14:00		初級背泳ぎ 廣常 13:30~14:00	Jumping Hi 尾花 13:30~14:10		初級平泳ぎ 小川 14:00~14:30	
15:00					SHAPEPUMP 竹本 14:30~15:00	ヒップホップ MANA 14:30~15:10				PRO FIGHTTALK CSライブ 14:50~15:30								ピラティス rimi/大野 14:30~15:10	健康太極拳 CSライブ 14:30~15:10		バレエ教室体験会 (有料) Naoe 14:30~15:30				
16:00				キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	X-CORE FIGHTING CSライブ 15:20~15:50			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	キッズ体育 幼児 15:30~16:30	健康太極拳 CSライブ 15:40~16:20			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	SHAPEPUMP CSライブ 15:45~16:25			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	シンプルステップ 折戸 15:30~16:10			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	SHAPEPUMP CSライブ 16:10~16:50			
17:00				キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	シンプルエアロ CSライブ 16:00~16:40			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	キッズ体育 児童 16:30~17:30	X-CORE TRAINING CSライブ 16:30~17:00			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	シンプルエアロ CSライブ 16:35~17:15			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	SHAPEPUMP CSライブ 16:30~17:10			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	PRO FIGHTTALK CSライブ 17:05~17:35			
18:00				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30	フラエクササイズ CSライブ 17:40~18:10			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30		SHAPEPUMP CSライブ 17:15~17:55			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30	パワーヨガ CSライブ 17:25~18:05			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30	カラダデトックス CSライブ 18:10~18:50							
19:00					パワーヨガ MAMI 18:30~19:10				ヨガ MAMI 18:15~18:55					X-CORE FIGHTING 小川 18:30~19:00											
20:00					SHAPEPUMP 尾花 19:20~20:00		かんたん筋トレ 19:30~19:50		Jumping Hi 大野 19:15~19:45					ZUMBA rimi 19:15~19:55											
21:00					ZUMBA 折戸 20:10~20:50				SHAPEPUMP 竹本 20:10~20:40					ピラティス machiko 20:15~20:55											
22:00					パワーヨガ Ena 21:05~21:45				パワーヨガ NATSUMI 21:00~21:40					PRO FIGHTTALK CSライブ 21:10~21:50											
22:15トレーニング終了(22:30閉館)																									

10日
ファットバーンエクストリーム
(有料)
rimi
20:15~21:00
*EXCITE-COREは休講

8日・22日
ベリーダンス体験会
(有料)
juno
19:00~20:00
*リズムライドは休講

プログラム開催日
10日・24日

プログラム開催日
毎月第1,3,5週目 rimi
毎月第2,4,5週目 大野

プログラム開催日
11日・25日

プログラム開催日
毎月第1,3,5週目 伊藤
毎月第2,4週目 折戸

18:45トレーニング終了
(19:00閉館)

【営業時間】
平日 10:00~22:30
土曜日 10:00~20:00
日・祝日 10:00~19:00
岡山県岡山市北区西島田町8-1
TEL:086-805-2206

インストラクターが代行になる際は
館内ボードへの掲示、ホームページにて
お知らせさせていただきます。
・安全性の面からプログラム開始以降の
ご参加・途中退出はご遠慮ください。
・お電話での定員制プログラムのご予約は
お受けいたしかねますので予めご了承ください。
・プールレッスン参加者15名以上の場合、
2コースをレッスンで使用いたします。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS