

# セントラルスポーツジムスタ24本山 - 2025年12月 -

31日(水)は休館日です。

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があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## <スタジオ> -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00		10:00(40分)ピラティス・岩城			10:00(40分)シンプルエアロ・岩城	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00
10:30			10:20(40分)ヨガ・REC					10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC	11:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン・REC	11:10(40分)*クラブ限定/バレトン・竹之内		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00
11:30							11:50(40分)CSLive/ビラティス・REC	11:30
12:00		12:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		12:10(40分)ヨガ・丸山				12:00
12:30				12:30(40分)ZUMBA(R)・竹内			12:50(40分)CSLive/ファイタックBEAT・REC	12:30
13:00		13:10(40分)ヨガ・吉良		13:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER		13:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内		13:00
13:30				13:30(30分)ピラティス・長谷川				13:30
14:00		14:10(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC				13:50(40分)ピラティス・岩城		14:00
14:30							14:50(40分)シェイプパンプ40・佐野	14:30
15:00							15:00(40分)ヨガ・吉田	15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30
16:00							16:10(10分)お腹シェイプ・佐野	16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30	
17:00							16:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・佐野	
17:30								17:00
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00					19:00(40分)シンプルエアロ・曾根			19:00
19:30					19:30(40分)*クラブ限定/STROUNG Nation TM・上間			19:30
20:00		20:00(40分)シェイプパンプ40・曾根	20:05(40分)ZUMBA(R)・竹内		20:00(40分)HOTヨガ・曾根			20:00
20:30					20:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・上間			20:30
21:00		21:00(40分)HOTフィールヨガ・曾根	21:00(40分)ヨガ・久野					21:00
21:30								21:30