

セントラルスポーツジムスタ24泉大津 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、21日(木)、28日(木)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 >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク		HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク		HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	
10:00							10:00										10:00							10:00
10:30							10:30										10:30							10:30
11:00							11:00										11:00				10:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング [定員]			11:00
11:30	11:30(40分)CSLive/フィット&コアBEAT [定員]						11:30	11:30(40分)CSLive/Lati Lat [定員]									11:30							11:30
12:00							12:00										12:00							12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング [定員]						12:30	12:30(30分)CSLive/ニューアークフィットネス [定員]									12:30							12:30
13:00							13:00										13:00							13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00				14:10(30分)CSLive/リズムCAMP [定員]			14:00
14:30							14:30										14:30				14:30(40分)CSLive/フォームヒップダンス [定員]			14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30				15:40(30分)CSLive/ボディメイク/コア/肩こり予防 [定員]			15:30
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30				17:30(30分)CSLive/からだの動き-大気 [定員]			17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30	18:30(30分)CSLive/ボディメイク/コア/肩こり予防 [定員]						18:30	18:30(30分)CSLive/ボディメイク/トレーニング [定員]									18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30							19:30										19:30				19:30(40分)CSLive/パワーヨガ [定員]			19:30
20:00	20:00(10分)CSLive/ボディメイク/コア/肩こり予防 [定員]						20:00										20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
曜日	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	曜日	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	曜日	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	HOTスタジオ	ココフレア	もんとパーク	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			

休館日