

セントラルスポーツジムスタ24泉大津 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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 >

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				休館日				10:00							10:00			
10:30						10:30									10:30							10:30		
11:00						11:00									11:00				10:50(40分)CSLive/ スムーズ&ヒーリング [定員]			11:00		
11:30	11:30(40分)CSLive/ フィールビラティス[定員]			11:30(40分)CSLive/ Latit Latit[定員]		11:30	11:30(40分)CSLive/ スムーズ&ヒーリング [定員]								11:30							11:30		
12:00						12:00									12:00							12:00		
12:30	12:30(30分)CSLive/ボディ イメージ[定員]			12:30(30分)CSLive/ からだアクティブ[定員]		12:30	12:30(30分)CSLive/ボディ イメージ[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		
15:00						15:00									15:00				14:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT [定員]			15:00		
15:30						15:30									15:30				15:40(30分)CSLive/ボディ イメージ/ダンス/腰痛予防・安 慰[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(30分)ジムスキー/かんた ん筋トレ-定員		17:30(30分)ジムスキー/かんた ん筋トレ-大人数[定員]				17:30							17:30		
18:00						18:00									18:00							18:00		
18:30	18:30(30分)CSLive/ボディイ メージ/ダンス/腰痛予防-安 慰[定員]					18:30	18:30(30分)CSLive/ボディイ メージ/ヒーリング[定員]								18:30							18:30		
19:00						19:00									19:00							19:00		
19:30				19:30(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]		19:30									19:30							19:30		
20:00		20:00(30分)ジムスキー/レッグ スイング/腰痛[定員]				20:00								20:00							20:00			
20:30						20:30								20:30							20:30			
	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			
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日