

セントラルスポーツジムスタ24泉大津 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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	HOTスタジオ	ココフレア		HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア		HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア	
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/フィールピラティス[定員]		11:30(40分)CSLive/Lati Lat[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/ボディメイクトレーニング[定員]		12:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		12:30	12:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[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			14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30					15:30							15:30			15:40(20分)CSLive/ボディビルフィットネス・腰痛予防・改善[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(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・改善					17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善[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(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]		19:30							19:30					19:30
20:00		20:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・改善[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	HOTスタジオ	ココフレア	曜日	HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア	曜日	HOTスタジオ	ココフレア	HOTスタジオ	ココフレア	曜日
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日