セントラルスポーツジムスタ24泉大津 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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				10:50(40分)CSLive/ピラティス[定員]			10:30
11:00							11:00										11:00							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/ZenYoga[定員]			11:30	11:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[定員]									11:30							11:30
12:00							12:00										12:00							12:00
12:30	12:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]			12:20(30分)CSLive/はじめて太極拳[定員]			12:30	12:20(30分)CSLive/リズムCAMP[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/はじめて太極拳[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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・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-大丸							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/ロコモ予防・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		20:05(10分)ジムスモ/背中シェイプ-相馬[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	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

休館日

作成日:2026/10/12 16:29:17