セントラルスポーツ ジムスタ 24 福岡アイランドシティ - 2025年10月 -

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(HOT有)-

曜日	プンオ > ースタン 月	火	水	木	金	±	B	曜日
09:00					_	09:00(60分)キッズ体育ス	09:00(60分)キッズ体育ス	09:00
						[予約]	クール(児童)[スクール] [予約]	
09:30								09:30
10:00	10:00(40分)CSLive/フィールピラ ティス・CS-REC	10:10(40分)CSLive/ピラ ティス・CSーREC			10:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・CS-REC	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] [予約]	10:00
						[予約]	[予約]	
10:30			10:30(40分)パワーヨガ・K UMIKO(久美子)		ļ	_		10:30
44.55	10:50(30分)HOTフィール ヨガ・橋本	44.00/00 (1) 113 18 77			11.00(40/1)001 (#1-7)4(4)		44 00/00 /\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	44.00
11:00		11:00(30分)リンパフロー・ 村田			11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・CSーLIVE	ļ	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]	11:00
11.20	11:35(30分)ジムスモ/ビューティプ	11:40(40分)HOTヨガ・村	11:30(40分)CSLive/Lati Lati・	 		11:30(30分)シェイプパン	[] · 本7]	
11:30	ロジェクト姿勢改善 美尻・橋本	田 田	CS-REC		11:50(30分)CSLive/ボデ	┛プ30・橋本		11:30
12:00		ł			ィメイクトレーニング			12:00
12.00	12:20(40分)ヒップホップ・					12:15(40分)CSLive/ヨガ		12.00
12:30	道	12:30(40分)CSLive/パワ	12:35(30分)ピラティス・谷		12:35(30分)ZUMBA(R)	·CS-RÉC	l	12:30
		ーヨガ・CSーREC	וון		. ·橋本 ■			
13:00								13:00
			13:20(40分)CSLive/パワ ーヨガ・CSーREC		13:20(40分)HOTヨガ・ー	13:20(60分)キッズダンス	 	
13:30		- プ・橋本	KEC		杉	スクール(幼児・児童)[ス クール][予約]	13:30(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・CSーREC[定員	13:30
14:00		14:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・橋本						14:00
							14:25(40分)ZUMBA(R) ·山科	
14:30						14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		14:30
						[予約]		
15:00		(= 00/00 /) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \						15:00
45.00	15 00/00ハ)ナ…ずけ本コ	15:20(60分)キッズダンス スクール(幼児・児童)[ス	15 00(00八)ナ…ず仕本っ		15 20/00ハンナ…ずけ奔っ	15 20/00八)ナ…ずけ夲フ	15.00(40(\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	45.00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]	クール][予約]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]		15:30(60分)キッズ体育ス . クール(幼児)[スクール] [予約]	15:30(60分)キッス体育ス クール(児童)[スクール] [予約]	15:30(40分)HOTパワーヨ ガ・徳市	15:30
16:00	[], wal		F 15 421		- - -	ר זי אסן		16:00
10.00					1		l 	10.00
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	16:30(60分)キッズ体育ス		16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		16:30
	クール(児童)[スクール] [予約]	クール(児童)[スクール] [予約]	クール(児童)[スクール] [予約]		【クール(児童)[スクール] 【予約]	【クール(児童)[スクール] 【予約]		
17:00					1			17:00
					1		 	
17:30		17:30(60分)キッズ体育ス	17:30(60分)キッズ体育ス		17:30(60分)キッズ体育ス			17:30
		ラール(児童パスタール) [予約]	クール(児童)[スクール] [予約]		. クール (児童) [スクール] [予約]]			
18:00]			18:00
18:30					<u></u>	<u> </u>	ļ	18:30
		10.10/20/1)=7.11./5			10.05(10.03)			
19:00		19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・亀山			19:05(40分)シンプルステ ップ・舩岡	ļ		19:00
10.00	19:30(40分)HOTヨガ・徳		19:30(40分)HOTヨガ・徳	 	1	 		10.00
19:30	市	 	19:30(40分)HO13刀・偲 市		-			19:30
20:00		 			20:00(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・CSーREC			20:00
20.00					ヒーリング・CS-REC	}		20.00
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)	<u> </u>				20:30
20.00			·安武		 	 	 	20.00
21:00				L	 	 		21:00
			 	 	†	†	 	
21:30		 			†	†		21:30
					T	T		
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日