

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12月 -

31日(水)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 > -スタジオ(HOT有) -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	09:00
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-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] [予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [予約]	10:00
10:30			10:30(40分)パワーヨガ・KUMIKO(久美子)					10:30
11:00	10:50(30分)HOTフィールヨガ・橋本	11:00(30分)リンパフロー・村田			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CS-LIVE		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [予約]	11:00
11:30	11:35(30分)ジムスモ/ビューティプロジェクト姿勢改善 美尻・橋本	11:40(40分)HOTヨガ・村田	11:30(40分)CSLive/Lati Lati・CS-REC		11:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	11:30(30分)シェイプアップ30・橋本		11:30
12:00								12:00
12:30	12:20(40分)ヒップホップ・道	12:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CS-REC	12:35(30分)ピラティス・谷川		12:35(30分)ZUMBA(R)・橋本	12:15(40分)CSLive/ヨガ・CS-REC		12:30
13:00								13:00
13:30		13:20(30分)シェイプアップ・橋本	13:20(40分)CSLive/パワーヨガ・CS-REC		13:20(40分)HOTヨガ・一杉	13:20(60分)キッズダンススクール(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-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
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [予約]	14:25(40分)ZUMBA(R)・山科	14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [予約]	15:20(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[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(児童)[スクール] [予約]	15:30(40分)HOT/パワーヨガ・徳市	15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]		16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [予約]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
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・船岡			19:00
19:30	19:30(40分)HOTヨガ・徳市		19:30(40分)HOTヨガ・徳市					19:30
20:00					20:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS-REC			20:00
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・安武					20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日