

# セントラルスポーツ ジムスタ 24 福岡アイランドシティ - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)は休館日です。

3日(土)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/フィールビラ ティス・CS-REC	10:10(40分)CSLive/ピラ ティス・CS-REC			10:10(30分)ボールde健 康体操・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・K UMIKO(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WAV E-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	11:30(30分)ジムスマモ/ビューティフ 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		11:30(30分)シェイプバン ブ30・橋本			11:30
12:00					11:50(30分)CSLive/ボデ イメイクトレーニング	12:15(40分)CSLive/ヨガ ・CS-REC		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)ビラティス・谷 川	12:35(30分)ZUMBA(R) ・橋本			12:30
13:00								13:00
13:30		13:20(30分)シェイプバン ブ・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							14:25(40分)ZUMBA(R) ・山科	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]		14:30
15:00								15:00
15:30		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(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・金城			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