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11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	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	10:20(40分)パワーヨガ・福田		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	10:50(30分)ボールde健康体操・橋本							10:30
11:00		11:00(30分)リンパフロー・松島			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)Fit　Fun・橋本	11:40(40分)HOTヨガ・松島	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)シェイプバンプ・橋本		11:30
12:00	12:20(40分)ヒップホップ・道					12:15(40分)CSLive/ヨガ・CS－REC		12:00
12:30		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			12:30
13:00								13:00
13:30		13:20(30分)シェイプバンプ・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					14:25(40分)ZUMBA（R）・宇都	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		15:20(60分)キッズダンススクール（幼児・児童）[スクール][予約]						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]		15:30(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・金城			19:05(40分)シンプルステップ・舩岡			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/カラダデトックス・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

作成日:2026/10/20 12:49:01