

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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	
	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)		BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)		BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)		
09:00					09:00							09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00	
09:30					09:30							09:30					09:30	
10:00				10:20(20分)ストレッチ・村上	10:00						10:20(20分)ストレッチ・富永	10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			10:00	
10:30		10:30(40分)ヨガ・山口[定員]			10:30				10:30(40分)ZUMBA(R)・森山			10:30	10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]		10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]	10:30(30分)ヨガ・榎本[定員]	10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]			11:00(30分)シェイブハンブ40・村上[定員]	11:00					11:00(40分)ZUMBA(R)・富永		11:00					11:00	
11:30		11:40(30分)ZUMBA(R)・小山			11:30				11:30(30分)ファイトアタックBEAT30・榎本			11:30	11:30(30分)CSLive/シェイブハンブ-REC[定員]			11:30(40分)CSLive/フェールビラティス-REC[定員]	11:30	
12:00	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]		11:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]	11:55(30分)＊クラブ限定/ハレトシ・山口	12:00			12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]			12:00(40分)ヨガ・黒川[定員]	12:00					12:00	
12:30		12:40(30分)CSLive/シェイブハンブ-REC[定員]		12:30(30分)シンプルエアロ・小山	12:30				12:40(40分)コンピネーションエアロ・斉藤			12:30		12:20(40分)ヨガ・原田[定員]			12:30(30分)シェイブハンブ30・村上[定員]	12:30
13:00					13:00			13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]		13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]		13:00			13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]			13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC		13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	13:30				13:40(30分)ヨガ・神田[定員]		13:30(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT-ライド[定員]	13:30					13:30(30分)シェイブハンブ30・村上[定員]	13:30
14:00					14:00							14:00					14:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]	14:00
14:30					14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP-Live			14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]					15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				15:30
16:00					16:00							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]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30						16:30
17:00					17:00							17:00					17:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	17:00
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							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-榎本[定員]	19:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]	19:10(40分)ヨガ・谷本[定員]	19:00				19:10(40分)ZUMBA(R)・荒川		19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]	19:00						19:00
19:30					19:30							19:30	19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]		19:40(40分)シェイブハンブ40・桂澤[定員]			19:30
20:00	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド-REC[定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)・有山	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]	20:10(30分)ファイトアタックBEAT30・桂澤	20:00				20:00(30分)ピラティス・片田[定員]		19:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-ライド[定員]	20:00						20:00
20:30					20:30			20:30(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド-榎本[定員]				20:30(30分)ファイトアタックBEAT30[定員]	20:30					20:30
21:00					21:00				21:00(30分)CSLive/パワーハンブ-REC[定員]			21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30

休館日