

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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		水		木		金		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														
09:30														
10:00				10:20(20分)ストレッチ・村上										
10:30		10:30(40分)ヨガ・山口[定員]					10:30(40分)ZUMBA(R)・森山						10:30(30分)ヨガ・榎本[定員]	
11:00	11:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]			11:00(40分)シェイプハンブ40・村上[定員]						11:00(40分)ZUMBA(R)・富永				
11:30		11:40(30分)ZUMBA(R)・小山	11:50(40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/パレンドン・山口			11:30(30分)ファイトアタックBEAT30・榎本					11:30(40分)CSLive/シェイプハンブ-REC[定員]	11:30(40分)CSLive/フェールピラティス-REC[定員]	
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(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]				
12:30		12:40(40分)CSLive/シェイプハンブ-REC[定員]		12:40(30分)シンプルエアロ・小山			12:40(40分)コンピネーションエアロ・斉藤					12:20(40分)ヨガ・原田[定員]		12:30(30分)シェイプハンブ30・村上[定員]
13:00							13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[定員]						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]	
13:30		13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC		13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]			13:40(30分)ヨガ・神田[定員]			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-ライド[定員]				13:30(30分)シェイプハンブ30・村上[定員]
14:00														
14:30				14:20(30分)CSLive/PARTY jam-REC										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]
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(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
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(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]				
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				
18:00														
18:30														
19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド-桂澤[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]			19:10(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]				
19:30														
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(30分)ピラティス・片田[定員]			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]				
20:30							20:30(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド-松城[定員]						20:30(30分)ファイトアタックBEAT30[定員]	
21:00														
21:30							21:00(30分)CSLive/パワーハンブ-REC[定員]							

休館日