

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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					10:00							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)*クラブ限定/太極舞・小山		10:20(20分)CSLive/やさしい体操・REC	10:30				10:30(40分)ZUMBA(R)・森山		10:20(20分)ストレッチ・富永	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)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 パワーライド・REC[定員]			11:00(40分)ピラティス・片田[定員]	11:00						11:00(40分)ZUMBA(R)・富永	11:00					11:00
11:30		11:25(40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(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]				11:30
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]			11:50(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				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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[定員]	12:40(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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]	12:30		12:20(40分)ヨガ・原田[定員]		12:15(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]	12:30
13:00					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			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		13:40(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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-LIVE[定員]	13:30				13:30(30分)CSLive/シェイプハンプ・OWER-REC[定員]	13:30
14:00					14:00							14:00					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(幼児)[スクール]			15:30
16:00					16:00							16:00			16:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]		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					17:00
17:30					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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]				18:30							18:30					18:30
19:00	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[定員]	19:10(40分)ヨガ・今村[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・松坂[定員]	19:00				19:10(40分)ZUMBA(R)・荒川			19:00					19:00
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(30分)エアサイクルフィットネス パワーライド・榎本[定員]	19:40(40分)シェイプハンプ40・REC[定員]	19:30				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)シェイプハンプ30・松坂[定員]	20:00				20:00(30分)ピラティス・片田[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・松坂[定員]		20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]	20:30		20:30(30分)ファイトアタックBEAT30・榎本[定員]			20:30
21:00					21:00						21:00(30分)CSLive/シェイプハンプ・OWER-REC[定員]	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30

休館日