

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年06月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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]
09:30					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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	10:20(20分)CSLive/やさしい体操・REC	10:30			10:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R)・森山	10:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	10:20(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(40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]		11:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		11:00					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)ZUMBA(R)・富永	11:00			11:20(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
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小山			11:30			11:30(30分)フィットアタックBEAT30・増本				11:30	11:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	11:30(40分)CSLive/シェイプパンプ・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]				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	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	12:20(40分)ヨガ・原田[定員]	12:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	12:00
12:30		12:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]			12:30			12:40(40分)コンビネーションエアロ・斉藤				12:30				12:15(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]		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	13:00							13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]		13:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	13:10(30分)ボディメイクトレーニング・中村[定員]
13:30		13:15(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC			13:30			13:40(40分)ヨガ・神田[定員]		13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・LIVE[定員]	13:30				13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		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]	
14:30					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
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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]		16:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	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	16:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		16:55(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	17:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]
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(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							19:00				19:00
19:30					19:30							19:30	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・増本[定員]	19:30(40分)シェイプパンプ40・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)シェイプパンプ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	20:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]				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(30分)フィットアタックBEAT30・増本[定員]	20:30				20:30
21:00					21:00			20:45(30分)CSLive/シェイプパンプ・OWER・REC[定員]				21:00				21:00
21:30					21:30							21:30				21:30
曜日	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT着)	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)	曜日	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT着)
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日	曜日