

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年07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	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)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)
09:00																
09:30																
10:00																
10:30		10:30(40分)*クラブ限定/太極舞・小山														
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(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(40分)ピラティス・片田[定員]												
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小山														
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)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[定員]													
12:30		12:20(40分)CSLive/シェイプアップ-REC[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		13:15(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC		13:30(40分)CSLive/ヨガ-R-REC[定員]												
14:00																
14:30																
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]												
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]												
17:00																
17:30																
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]															
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]												
19:30																
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)・小山	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)シェイプアップ・松坂[定員]												
20:30																
21:00																
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)	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)

休館日