

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年08月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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有)                          | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                          |       | BIKEスタジオ | スタジオ (HOT有) | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                 | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                |       | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                        | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                      |       |       |
| 09:00 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 09:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 09:00 |                                                 | 09:00(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                                 | 09:00(60分)キッズ 体育スク<br>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<br>ール(幼児)[スクール] |                                                 |                                                  | 10:00 |       |
| 10:30 |                                                      | 10:30(40分)*クラブ限定・太<br>極舞・小山          |                                                 |                                      | 10:30 |          |             |                                                 | 10:30(40分)ZUMBA(R)・森<br>山                   |                                                 |                                            | 10:30 | 10:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] | 10:30(40分)ヨガ・桐本[定員]                              | 10:30 |       |
| 11:00 | 11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員]      |                                      | 11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] | 11:00(40分)ピラティス・片田<br>[定員]           | 11:00 |          |             | 11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                             | 11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] | 11:00(40分)CSLive/ダンス<br>WAVE・Live          | 11:00 |                                                 |                                    |                                                 | 11:20(40分)CSLive/ピラティ<br>ス・REC[定員]               | 11:00 |       |
| 11:30 |                                                      | 11:25(40分)ZUMBA(R)・小<br>山            |                                                 |                                      | 11:30 |          |             | 11:30(30分)フィットアタックB<br>EAT・増本                   |                                             |                                                 |                                            | 11:30 | 11:30(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] | 11:30(40分)CSLive/シェイプハンプ<br>[定員]   | 11:30(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] |                                                  | 11:30 |       |
| 12:00 | 12:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] |                                      | 12:00 |          |             | 12:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] | 12:00(40分)ヨガ・黒川[定員]                        | 12:00 |                                                 | 12:20(40分)ヨガ・原田[定員]                |                                                 | 12:15(30分)ボディメイクトレ<br>ーニング・中村[定員]                | 12:00 |       |
| 12:30 |                                                      | 12:20(40分)CSLive/シェイ<br>プハンプ・REC[定員] |                                                 |                                      | 12:30 |          |             | 12:40(30分)シンプルエアロ・<br>小山                        |                                             |                                                 |                                            | 12:30 | 12:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                    | 12:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                                  | 12:30 |       |
| 13:00 | 13:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                      | 13:00 |          |             | 13:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                            | 13:00 |                                                 | 13:10(40分)CSLive/シンプ<br>ルエアロ・REC   |                                                 | 13:00(40分)CSLive/シェイプハンプ<br>REC[定員]              | 13:00 |       |
| 13:30 |                                                      | 13:15(40分)CSLive/シンプ<br>ルエアロ・REC     |                                                 | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・R<br>EC[定員]      | 13:30 |          |             | 13:40(40分)ヨガ・神田[定員]                             |                                             |                                                 | 13:30(40分)CSLive/フィットアタックB<br>EAT・Live[定員] | 13:30 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 13:30 |       |
| 14:00 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 14:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 14:00 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 14:00 |       |
| 14:30 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 14:30 |          |             | 14:30(30分)CSLive/リズム<br>CAMP・Live               |                                             |                                                 |                                            | 14:30 |                                                 | 14:30(60分)キッズ 体育スク<br>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<br>ール(幼児)[スクール]   |                                                 | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(幼児)[スクール]   | 15:30 |          |             | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(幼児)[スクール]              |                                             | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(幼児)[スクール]              |                                            | 15:30 | 15:30(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール] | 15:40(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                                  | 15:30 |       |
| 16:00 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 16:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 16:00 |                                                 |                                    |                                                 | 16:20(30分)CSLive/ビューティプロジ<br>ェクト/ウエストライン・REC[定員] |       | 16:00 |
| 16:30 |                                                      | 16:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]   |                                                 | 16:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]   | 16:30 |          |             | 16:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]              |                                             | 16:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]              |                                            | 16:30 | 16:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                    |                                                 |                                                  | 16:30 |       |
| 17:00 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 17:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 17:00 |                                                 |                                    |                                                 | 17:00(40分)CSLive/ヨガ・R<br>EC[定員]                  |       | 17:00 |
| 17:30 |                                                      |                                      |                                                 | 17:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]   | 17:30 |          |             |                                                 |                                             | 17:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]              |                                            | 17:30 | 17:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] |                                    |                                                 |                                                  | 17:30 |       |
| 18:00 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 18:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 18:00 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  |       | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>イクルフィットネス/パワーラ<br>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<br>ットネス/リズムライド・REC[定員] | 19:10(40分)ヨガ・神田[定員]                  | 19:00 |          |             | 19:10(40分)ZUMBA(R)・黒<br>川                       |                                             | 19:00(30分)CSLive/ビューティプロジ<br>ェクト/ウエストライン・REC    |                                            | 19:00 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 19:00 |       |
| 19:30 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 19:30 |          |             |                                                 | 19:35(40分)エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・増本<br>[定員] | 19:40(40分)CSLive/シェイ<br>プハンプ・REC[定員]            |                                            | 19:30 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 19:30 |       |
| 20:00 | 20:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・REC[定員]      | 20:10(40分)ZUMBA(R)・有<br>山            | 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・REC[定員] | 20:10(30分)シェイプハンプ・<br>松坂[定員]         | 20:00 |          |             | 20:00(30分)ピラティス・片田<br>[定員]                      |                                             |                                                 |                                            | 20:00 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 20:00 |       |
| 20:30 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 20:30 |          |             | 20:35(30分)エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド・松坂[定員]         | 20:40(30分)CSLive/シェイプハンプ・<br>OWER・REC[定員]   | 20:30(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>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B<br>EAT・増本[定員]          | 20:30 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  | 20:30 |       |
| 21:00 |                                                      |                                      |                                                 | 20:50(30分)CSLive/やせも！脂肪燃<br>焼ダンス・REC | 21:00 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 21:00 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  |       | 21:00 |
| 21:30 |                                                      |                                      |                                                 |                                      | 21:30 |          |             |                                                 |                                             |                                                 |                                            | 21:30 |                                                 |                                    |                                                 |                                                  |       | 21:30 |
|       | BIKEスタジオ                                             | スタジオ (HOT有)                          | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                          |       | BIKEスタジオ | スタジオ (HOT有) | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                 | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                |       | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                        | BIKEスタジオ                                        | スタジオ (HOT有)                                      |       |       |
| 曜日    | 月                                                    |                                      | 火                                               |                                      | 曜日    | 水        |             | 木                                               |                                             | 金                                               |                                            | 曜日    | 土                                               |                                    | 日                                               |                                                  | 曜日    |       |