

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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			10:30				10:30(40分)ZUMBA(R)・森山			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		10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	10:30(40分)ヨガ・榎本[定員]	10:30	
11:00	11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	11:00(40分)ピラティス・片田[定員]	11:00			11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live	11:00				11:20(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	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B EAT・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	11:30(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC	11:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		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		12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		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		12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC	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)ボディメイクトレーニング・中村[定員]	12:00	
12:30		12:20(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC			12:30			12:40(30分)シンブルエアロ・小山				12:30	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		12:30	
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		13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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		13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		13:00		13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC		13:00(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC	13:00	
13:30		13:15(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC		13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	13:30				13:40(40分)ヨガ・神田[定員]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・Live	13:30					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	
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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		15:30	
16:00					16:00							16:00				16:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ウエストライン・REC		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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC				16:30	
17:00					17:00							17:00				17:00(40分)CSLive/ヨガ・REC		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					17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30	17:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC				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				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	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	19:10(40分)ヨガ・神田[定員]	19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)・黒川		19:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ウエストライン・REC		19:00					19:00	
19:30					19:30				19:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・増本	19:40(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC		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	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	20:10(30分)シェイプハンプ・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			20:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松坂[定員]	20:40(30分)CSLive/シェイプハンプ・OWER・REC	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	20:30(30分)ファイトアタックB EAT・増本[定員]	20:30					20:30	
21:00				20:50(30分)CSLive/やせも！脂肪燃焼ダンス・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	