セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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

くスタジオ >

曜日	<u>ンオ ></u>	1		火	曜日	*	ζ	7	k		±	曜日		£		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
					1							1				-	00.00
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
				10:20(20分) CSLive/メディカルフィットネス/接傷予防・攻 者・REC	1						10:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC	Ī		- ル(4)元/(ヘクール)			1
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[定員]		10:30(30分)CSLive/エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・REC[定員]	10:30(40分)ヨガ・桝本[定員]	10:30
44.00	1000000000 L. (TZ# /51 7 /		11.00/2062/00/11//	11 00(10 (N) P = 17 Hm	44.00			11.00/2043/00/1 1 / T.7# / 2# 3 /		11.00(10/4) C.C. / T.Z.H. / C.E. Z.	11.00(40())001: (#).7	44.00					1
11:00	1:00(30分)CSLive/エアサイクルフィ ルネス/リズムライド・REC[定員]	11:25(40分)ZUMBA(R)·小	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]	11:00			11:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		ットネス/リズムライド・REC[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Live	11:00				11:20(40分)CSLive/ピラティ	11:00
11:30		Щ			11:30				11:30(30分)シェイブパンプP OWER・REC			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/シェイブパンプP OWER・REC	11:30(40分)CSLive/エアサイクルフ・	Z·REC	11:30
				11:55(30分)ファイトアタックB EAT・増本[定員]					OWER-REC			1	ットネス/ハリーライト・REC[走員]	OWER-REC	ットネス/ハワーライト・REC[定員]		
12:00	2:10(30分)CSLive/エアサイクルフィ 小ネス/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]	EAI·增本[定員]	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(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(40分)HOTヨガ・黒川 [定員]	12:00					12:00
		12:20(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC									DERI			12:20(40分)HOT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]	1
12:30				12:40(30分)シンブルエアロ・ 小山	12:30				12:30(40分)コンビネーション エアロ・斉藤			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[定員]		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフットネス/リズムライド・REC[定員]	1	12:30
10.00	2.10(40(4)(CC) : / = 7.4				10.00					13:00(30分)CSI ive/エアサイクミフィ	4	10.00				12:00(40 (A) C C I i (S := 4	1000
13:00	3:10(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド・REC[定員]	13:15(40分)CSLive/シンプ	13:15(30分)CSLive/エアサイクルフィ		13:00			13:15(40分)CSLive/エアサイクルフィ		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		13:15(30分)ビューティブロジ		13:00(40分)CSLive/シェイ ブパンブ・REC	13:00
13:30	THE OLDER	13:15(40分)CSLive/シンブ ルエアロ・REC	ットネス/リズムライド・REC[定員]	13:40(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC[定員]	13:30			13:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	13:40(40分)HOTヨガ・神田 [定員]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックE EAT・Live[定員]	13:30		13:15(30分)ビューティブロジ ェクト・REC	 		13:30
				ガ・REC[定員]	10.50				[定員]		EAT·Live(定員)						1
14:00					14:00							14:00					14:00
												1					1
14:30					14:30		-		14:30(30分)CSLive/HOTヨ ガ・REC			14:30		14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			14:30
						1/											
15:00					15:00	<u> </u>	<u> </u>	 				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	句 釘 E	E .		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	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	15:30(30分)CSLive/エアサイクルフ	1	15:30
		ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]	10.00		<u> </u>		ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]		ットネス/ハワーライト・REC[定員]	ール(児童)[スクール]	ットネス/リスムライト・REC[定員]		1
16:00					16:00		1				1	16:00		1		16:10(40分)CSLive/フィー ルピラティス・REC	16:00
<u> </u>						-	-									JUL JAAR KEE	
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[定員]				16:30
17.00					17.00							17.00				17:00(404)CCI : /HOTE	17:00
17:00					17:00						-	17:00				17:00(40分)CSLive/HOT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[定員]	T			17:30
İ				ール(児童)[スクール]							ル(児童)[スクール]		JAN JAN JAN RESIDER				
18:00]	18:00]	18:00					18:00
18:30	8:30(30分)CSLive/エアサイクルフィ ルネス/リズムライド・REC[定員]				18:30							18:30					18:30
19:00	9:10(40分)CSLive/エアサ	19:10(40分)ヨガ・ゆき	19:10(30分) CSLive/エアサイクルフィ	19:10(40分)HOTヨガ・神田	19:00			19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・Live[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)·荒 川[定員]		19:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC	19-00		 	 	+	19:00
10.00	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]		ットネス/リズムライド・REC[定員]	19:10(40分)HOTヨガ・神田 [定員]	10.00			ットネス/リズムライド・Live[定員]	川[定員]		ェクト/ヒップライン・REC				 		1
19:30				1	19:30					19:35(40分)エアサイクルフィ	19:40(40分)CSLive/シェイ ブパンブ・REC	19:30			†		19:30
									19:50(30分)ファイトアタックP RO・荒川[定員]	ラティス/ハワーラ1ト・増本 [定員]	JAN JAN REL				<u> </u>		1
20:00	0:00(30分)CSLive/エアサイクルフィ ルネス/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)シェイブパンブ・ 松坂[定員]	20:00				· · - Novice sec			20:00					20:00
								90.05(90/A) + 744 / A ii 7 / · · · · · 7 /	00 40(40())001: (::===	20.20/20/A\CC /TZ# /*	00.00(00/))=-(1.75.5=			ļ	↓		ļ
20:30				20-50(40-\$2)CSL ivo /7 / —	20:30			20:35(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・松板[定員]	zu:#U(4U分)CSLive/HOTヨ ガ・REC[定員]	zu.su(3D)がルSLIVe/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)ファイトアタックB EAT・増本[定員]	20:30			-		20:30
21:00				20:50(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC	21:00			-				21:00					21:00
200				†	21.00			 	1		 			 	 	+	1
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	Į.			火	曜日	<u>*</u>	ζ	7	<u> </u>	1	±	曜日		<u>t</u>		<u>日</u>	曜日