セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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 >

<u>くスタ</u>	ジオ>							-		_						
曜日		1		<u>k</u>	曜日	ж		k	1	±	曜日		±		E	曜日
00.00	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT有)	00.00	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)	00.00	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT有)	00.00
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
00.20					00.20						00.00		-		-	00-20
09:30					09:30						09:30		-		-	08:30
10.00					10.00						10.00		10-00(60 台) ナップ 体奈った			10.00
10:00				10:20(20分) CSLive/メディカルフィットネス/提信予防-改	10:00					10:20(20 (4) CS) log (F 2 = 7 x 7 H)	10:00		10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			10:00
10.00		10:20(40分) * クラブ限史/大		#-REC	10.20			10:30(40分)ZUMBA(R)·森		10:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC	10.00	10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィ		10:30(30分)CSI ive/エアサイクルフィ	10:30(40分)ヨガ・桝本[定員]	10.00
10:30		10:30(40分) * クラブ限定/太 極舞・小山			10:30			<u>Ш</u>			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]	10.50(40)])=)3 (944)[32]9(]	10:30
11.00	100/2040/CSI iva/T7#4/01.7/		11-00/2050/CSI has/T7#-/211-7/	11.00(40人)ピニニィフ・片田	11.00		11-00/2043\CSL bra /T7#4/21-77		11:00(30分)CSL box /エアサイクルフィ	11.00(404)001 : (#1.7	11.00					11.00
11:00	1:00(30分)CSLive/エアサイクルフィ トネス/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		11:25(20分)CSLive /Sc+ 4		11:20(404)CSLive /ピラティ	11:00
11.00		山 山			11.00			11.20(20 <i>(</i> 4)); = (7,5),7D			11.00	11:30(40分)CSLive/エアサイクルフィ	11:25(30分)CSLive/シェイ ブパンブ・REC	11:30(40分)CSI ive/エアサイクルフィ	11:20(40分)CSLive/ピラティ ス・REC	11:30
11:30				11.55(20A) 777 / L 7 Au AD	11:30			11:30(30分)シェイプパンプ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/エアサイクルフ・ ットネス/パワーライド・REC[定員]	`l	11:30
40.00	9-10/20-0-)CSI iva/TP#-/01.72		12:00(40%)CSI has/TZ#4/211-7/	11:55(30分)ファイトアタックB EAT・増本[定員]	40.00		19:10(30(4))CSI has/TP#4/21.72		12:00(40-W)CSI has/TP#-4/2 II.72	12-00(40-6) H O T = # . # III	10.00					10.00
12:00	2:10(30分)CSLive/エアサイクルフィ トネス/リズムライド・REC[定員]	12-20(404)/CCI : /S-= /	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		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]		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		12-20(40公)口〇丁三七,原田		19:15(20公)ギニップクレー	12:00
10.00		12:20(40分)CSLive/シェイ ブパンブ・REC		12:40(30分)シンプルエアロ・	10.00			12:20(40<			12:30	12:10(20-Q)CSL bia / T P # 4/2 72	12:20(40分)HOTヨガ・原田 [定員]	19:30(30-4)(CSI bus/TZ#-4/21.7)	12:15(30分)ボディメイクトレ ーニング・中村[定員]	10.00
12:30			ļ	小山	12:30			12:30(40分)コンビネーション エアロ・斉藤	ļ		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]	`	12:30
40.00	210(40())001: (7.74				40.00				12:10(30分)CSI has /エアサイクリ.フィ		40.00				10.00(40.()).0.01 : (2 (1000
13:00	3:10(40分)CSLive/エアサ (クルフィットネス/パワーラ (ド・REC[定員]	10.15(40())001: (2.) =	19.15/90/4)/00/1 / T.7# / 0 7		13:00		1915(404)(00) 1 (1744 / 01 7		13:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	`	13:00		10 15(00 (V)) II - II - III N		13:00(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC	13:00
13:30	F·REC[正員]	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]	12.40(404)\CCI : (HOTE	40.00		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]	12:40(40公)口(773书: 神田		12:30(40-6) CSI has / 72-4 h 72-4 h	40.00		13:15(30分)ビューティブロジ - ェクト・REC			40.00
13:30				13:40(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC[定員]	13:30			13:40(40分)HOTヨガ・神田 [定員]	ļ	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックE EAT・Live[定員]	13:30					13:30
											4400					1400
14:00					14:00						14:00					14:00
															-	
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/							4			
15:00					15:00	**					15:00				-	15:00
						休 館 日						15 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		(COMMON COMMON C		
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	八二		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	かえ/パワーライド・REC[定員]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	ウトネス/リズムライド・REC[定員]	1	15:30
										.					10.10(40())0.01: (7.7.	
16:00					16:00	H					16:00				16:10(40分)CSLive/フィー - ルピラティス・REC	16:00
						_						10.00000000000000000000000000000000000			_	
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(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC	17:00
												13400000000 (FTH (FUE)				
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 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]				17:30
18:00			 	4	18:00		ļ		 		18:00		 	 		18:00
	0.40/2042\CC /+7# / = -						ļ		ļ					ļ		
18:30	8:30(30分)CSLive/エアサイクルフィ トネス/リズムライド・REC[定員]				18:30						18:30					18:30
			40.400000000000000000000000000000000000							44 00000 (1) 00 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
19:00	9:10(40分)CSLive/エアサ (クルフィットネス/パワーラ (ド・REC[定員]	19:10(40分)ヨカ・ゆき	s.id(JU)が/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)HOTヨガ・神田 [定員]	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/ピューティブロジェクト/ヒップライン・REC	19:00			ļ		19:00
	r・REC[定員]			4						/ 19:40(40分) CSLive/シェイ ブパンプ・REC						
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 ブパンプ・REC	19:30		ļ	 		19:30
								19:50(30分)ファイトアタックP RO・荒川[定員]	[定員]							
20:00	いい(JU)プCSLive/エアサイクルフィ トネス/リズムライド・REC[定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)·有 山	zmuu(eu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						20:00					20:00
													ļ	 		
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(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC[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)ファイトアタック日 EAT・増本[定員]	20:30			ļ		20:30
			ļ	20:50(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC			L									
21:00				1	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				火	曜日	水	7	k	1	金	曜日		<u> </u>		E .	曜日