

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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		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
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]
09:30					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]	
10:30		10:30(40分)*クラブ限定/太極舞・小山		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				10:30(40分)ZUMBA(R)・森山		10:30(30分)CSLive/ビューティプロジエクト/ヒップライン・REC	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(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	11:25(40分)ZUMBA(R)・小山	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		11:25(30分)CSLive/シェイブパンプ・REC	11:20(40分)CSLive/ピラティス・REC
11:30					11:30				11:30(30分)シェイブパンプ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	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	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		12:00			12:10(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)HOTヨガ・黒川[定員]	12:00			
12:30		12:20(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC			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	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]
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		13:15(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC		13:00			13:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		13:10(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/シェイブパンプ・REC
13:30				13:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC	13:30			13:40(40分)HOTヨガ・神田[定員]			13:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・Live	13:30			
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]	
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]	15:30(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			16:10(40分)CSLive/フィールピラティス・REC
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			
17:00					17:00							17:00			17:00(40分)CSLive/HOTヨガ・REC
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			
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			
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・ゆき	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)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	19:00(40分)ZUMBA(R)・荒川[定員]	19:00(30分)CSLive/ビューティプロジエクト/ヒップライン・REC	19:00				
19:30					19:30				19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・増本[定員]	19:40(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC	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)シェイブパンプ・松坂[定員]	20:00							20:00			
20:30				20:50(40分)CSLive/スー&ヒーリング・REC	20:30			20:30(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	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)フィットアタックB EAT・増本[定員]	20:30			
21:00					21:00							21:00			
21:30					21:30							21:30			
曜日	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	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)	曜日	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ
月	月		火		水	水		木		金		土	土		日