

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	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)
09:00						09:00			
09:30						09:30			
10:00						10:00			
10:30	10:30(40分) * クラブ限定・木 極舞・小山					10:30	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
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)	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)	11:00(40分)ビラティス・片田[定員]	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)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-Live	11:00	10:30(40分)ヨガ・榎本[定員]	10:30(40分)ヨガ・榎本[定員]	09:00
11:30			11:30(30分)ファイトアタックPOWER-REC			11:30	11:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	11:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	09:30
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(定員)	12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	12:00(30分)ファイトアタックB-EAT・増本[定員]	12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	12:00(40分)HOTヨガ・黒川[定員]	12:00			
12:30			12:40(30分)シンプルエアロ・小山	12:30	12:30(40分)コンビネーションエアロ・斎藤	12:30	12:30(40分)HOTヨガ・原田[定員]	12:30(40分)HOTヨガ・原田[定員]	12:00
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハーフエアロ-REC	13:15(40分)CSLive/シンプロエアロ-REC	13:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]	13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	13:00	13:15(30分)ビューティプロエクト-REC	13:00(40分)CSLive/シェイプアップ-REC	13:00
13:30				13:30	13:40(40分)HOTヨガ・神田[定員]	13:30	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB-EAT-LIVE(定員)	13:30	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)
14:00				14:00					
14:30				14:30	14:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC	14:30			
15:00				15:00					
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30	15:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	15:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	15:30
16:00				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	16:30(60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(60分)CSLive/フィーリングビラティス・REC	16:30
17:00				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					
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(定員)			18:30					
19:00	19:10(40分)ヨガ・ゆき	18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	19:10(40分)HOTヨガ・神田[定員]	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)-荒川[定員]	19:00	19:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト-REC	19:00	19:00
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(定員)	20:10(40分)ZUMBA(R)-布山	20:10(30分)シェイプアップ・松坂[定員]	20:00	19:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	19:30	19:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-増本[定員]	19:30	19:30
20:30				20:30					
21:00			20:50(40分)CSLive/スマス&リーリング-REC	21:00	20:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC	20:30	20:30(30分)ファイトアタックB-EAT・増本[定員]	20:30	20:30
21:30				21:30					

休館日