

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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
09:00						09:00			09:00
09:30						09:30			09:30
10:00						10:00			10:00
10:30	10:30(40分)* クラブ限定/木 極舞・小山					10:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]			10:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]
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)*ヨガ・榎本[定員]	11:00(40分)*ヨガ・榎本[定員]
11:30	11:25(40分)*ZUMBA(R)・小山					11:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]			11:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]
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]		11:50(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	11:55(30分)ファイトアタックB-EAT+増本[定員]	12:00	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]
12:30	12:20(30分)ボディメイクトレーニング・中村		12:40(30分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC	12:40(30分)*シンプルエアロ・小山	12:30	12:30(40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)*HOTヨガ・黒川[定員]	12:30(40分)*HOTヨガ・黒川[定員]
13:00	13:10(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーランド-REC[定員]	13:00(40分)*CSLive/シングルエアロ-REC				13:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]		13:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	13:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]
13:30		13:15(30分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]		13:30(40分)*ヨガ・神田[定員]		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]		13:30(40分)*ビューティープロセクト-REC	13:30(40分)*ビューティープロセクト-REC
14:00	14:00(40分)*CSLive/ヨガ・R-EC		13:50(40分)*CSLive/HOTヨガ・REC[定員]			14:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]		14:00(40分)*CSLive/ヨガ・R-EC	14:00(40分)*CSLive/ヨガ・R-EC
14:30						14:30(30分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC			14:30(60分)*キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		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]
16:00									16:00(40分)*CSLive/フィーリングビラティス・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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			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]
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]
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(40分)*ZUMBA(R)・荒川[定員]	19:00(30分)*CSLive/ビューティプロセクト-リッゲライン-REC		19:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	19:00
19:30						19:30(30分)*エアサイクルフィットネス/パワーランド-増本[定員]		19:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	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	20:00(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーランド-REC[定員]	20:10(30分)シェイプバンプ・松坂[定員]	20:00	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]		20:30(40分)*CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	20:00
20:30									20:30
21:00						20:50(40分)*CSLive/スマース&リーリング-REC		20:40(40分)*CSLive/HOTヨガ・REC[定員]	21:00
21:30								20:30(30分)ファイトアタックB-EAT+増本[定員]	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)
月	火	水	木	金	曜日	土	日	月	曜日

休館日