

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 >

	月		火		曜日	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)		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
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
10:30		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(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/レッグライン-REC	10:30		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・榎本[定員]		10:30
11:00	11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ 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 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 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					11:00
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小 山			11:30							11:30		11:25(30分)CSLive/シェイ ブパンプ-REC	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]	11:20(40分)CSLive/ピラティ ス-REC	11:30
12:00	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフ 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/パワーラ 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					11:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]		12:00					12:00
12:30		12:20(30分)ボディメイクレ ーニング・中村			12:30					12:20(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド-REC[定員]	12:20(40分)HOTヨガ・黒川 [定員]	12:30		12:20(40分)HOTヨガ・原田 [定員]		12:15(30分)ボディメイクレ ーニング・中村[定員]	12:30
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[定員]	13:00(40分)CSLive/シンブ ルエアロ-REC			13:00							13:00				13:00(40分)CSLive/シェイ ブパンプ-REC	13:00
13:30			13:10(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]		13:30					13:30(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]		13:30		13:15(30分)ビューティプロジ ェクト-REC			13:30
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC		13:50(40分)CSLive/HOTヨ ガ-REC[定員]	14:00							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00					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		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(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]	15:30
16:00					16:00							16:00				16:10(40分)CSLive/フー ルピラティス-REC	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(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 ットネス/リズムライド-REC[定員]			16:30
17:00					17:00							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						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 ットネス/リズムライド-REC[定員]			17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]				18:30							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[定員]	19:10(40分)ヨガ・ゆき	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフ 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 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/ビューティプロジ ェクト/レッグライン-REC	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/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 ットネス/パワーライド-REC[定員]	20:10(30分)シェイブパンプ・ 松坂[定員]	20:00			19:50(30分)ファイトアタックP RO・荒川[定員]	19:35(40分)エアサイクルフ 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		20:00					20:00
20:30					20:30			20:40(40分)CSLive/HOTヨ ガ-REC[定員]	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフ 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/スー ス&ヒーリング-REC	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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日