

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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

## <スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	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)	
08:00					08:00				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)ZUMBA(R)・森 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)		10:30(40分)ZUMBA(R)・森 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)	10:30(30分)CSLive/ビューティープロジェクト・レッギングライド-REC	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/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(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(定員)		11:00(40分)ビラティス・片田 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(定員)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	11:20(40分)CSLive/ビラティス-REC	11:00
11:30			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)		11:40(30分)CSLive/シェイプアップ-REC	11:45(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	12:00(40分)HOTヨガ・黒川 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)	12:00
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)		12:20(30分)ボディメイクトレーニング・中村		12:40(30分)コンビネーションエアロ・齊藤	12:40(40分)HOTヨガ・黒川 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)HOTヨガ・黒川 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)	12:15(30分)ボディメイクトレーニング・中村[定員]	12:00
12:30									12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーランドエロー-REC(定員)		13:00(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC		13:30(40分)ヨガ・神田[定員]	13:40(40分)ヨガ・神田[定員]	13:30(40分)ビューティープロジェクト-REC	13:15(30分)ビューティープロジェクト-REC	13:00
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
14:00	14:00(40分)CSLive/ヨガ・REC		14:00(40分)CSLive/HOTヨガ・REC(定員)						14:00
14:30									14:30
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)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(30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(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(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
17:30			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)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)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(定員)	19:10(40分)HOTヨガ・神田[定員]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	19:00(40分)ZUMBA(R)・荒川[定員]	19:00(30分)CSLive/ビューティープロジェクト・レッギングライド-REC	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)・木山	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	20:10(30分)シェイプアップ・松板[定員]	19:50(30分)ファイトアタックPRO・荒川[定員]	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/シェイプアップ-REC	20:00	
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30

休館日