

# セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年03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着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)	BIKEスタジオ	スタジオ(HOT着)
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														
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(40分)ZUMBA(R)・森山			10:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・レックライン・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(40分)ヨガ・榎本[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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]				
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小山												11:20(40分)CSLive/ピラティス・REC
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]		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]											
12:30		12:20(30分)ボディメイクトレーニング・中村												
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											
13:30			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]											13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・REC												
14:30														
15:00														
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]												
16:00														
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]												
17:00														
17:30														
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]													
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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]											
19:30														
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)・小山											
20:30			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]											
21:00														
21:30														

休館日