

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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														
10:30		10:30(40分)*クラブ限定/太極舞・小山					10:30(40分)ZUMBA(R)・森山			16:20(30分)CSLive/ビュティプロジエクト・アームス&バックライン-REC			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(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(40分)ピラティス・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				
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小山					11:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT-REC			11:45(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]			11:25(30分)CSLive/シェイプパンプ-REC	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/シェイプパンプ-REC[定員]	11:50(40分)CSLive/シェイプパンプ-REC[定員]										
12:30		12:20(30分)ジムスモ/みんなでおしゃべり								12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアロ-REC	12:20(40分)HOTヨガ・黒川[定員]		12:20(30分)ホリタイムトレーニング-振替[定員]	12:15(20分)ホリタイムトレーニング-振替[定員]
13:00		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアロ-REC					12:30(40分)コンビネーションエアロ・斉藤							
13:30			13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]							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/シェイプパンプ-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														
19:00		19:10(40分)ヨガ-kayoko	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)ヨガ・神田[定員]						19:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアロ-REC[定員]	19:00(30分)CSLive/ビュティプロジエクト・アームス&バックライン-REC			
19:30														
20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・有山	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアロ-REC[定員]	19:50(40分)ZUMBA(R)・JUNA[定員]						20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアロ-REC[定員]	19:50(40分)CSLive/シェイプパンプ-REC			
20:30														
21:00										20:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-振替[定員]	20:40(40分)CSLive/HOTヨガ-REC[定員]			
21:30										20:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	20:45(30分)フィットアタックB EAT-増本[定員]			

休館日