

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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)		
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/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)・森山	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]	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(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)ダンスWAVE・Live				11:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	
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]	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]			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/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	11:50(30分)CSLive/シェイプパンプ-REC[定員]				11:45(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]					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]	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]
12:30		12:20(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ-前編		12:40(30分)シンプルエアロ・小山				12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・斉藤				12:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]	12:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	13:00(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC												13:00(40分)CSLive/シェイプパンプ-REC
13:30			13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]		13:30(40分)CSLive/ヨガ・RECI[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]	13:40(40分)ヨガ・神田[定員]				13:10(30分)ボディメイクトレーニング・高嶋[定員]	13:00(40分)CSLive/シェイプパンプ-REC
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・RECI												
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					
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(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]
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
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(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]
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/リズムライド-REC[定員]	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]	19:10(40分)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(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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	19:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	19:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
19:30														
20:00	20:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]	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/リズムライド-REC[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・JUNA[定員]				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]	19:50(30分)フィットアタックPRO・荒川[定員]	19:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	19:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]			17:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC
20:30								20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-拡張[定員]	20:30(40分)CSLive/ヨガ・RECI[定員]					
21:00				20:55(40分)CSLive/ZenYoga-REC						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)CSLive/フィットアタックEAT-REC[定員]			
21:30														

休館日