

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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
09:30															09:30
10:00															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/ビューティプロジェクト・アームス&バックライン-REC					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(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
11:30		11:25(40分)ZUMBA(R)・小山						11:40(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(40分)CSLive/フィットアタックB EAT-REC						11:30
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/ハイパワート-REC[定員]	11:50(30分)CSLive/シェイプアップ-REC[定員]					11:45(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]						12:00
12:30		12:20(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ-指導								12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハイパワート-REC[定員]	12:20(40分)HOTヨガ・黒川[定員]				12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハイパワート-REC[定員]	13:00(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC		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/ハイパワート-REC[定員]	12:30(40分)コンピネーションエアロ・斉藤					13:00
13:30				13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]					13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハイパワート-REC[定員]	13:40(40分)ヨガ・神田[定員]					13:30
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・REC													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
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
17:00															17:00
17:30															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/ハイパワート-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/ハイパワート-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/ハイパワート-REC[定員]	19:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・アームス&バックライン-REC			19:00
19:30															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/ハイパワート-REC[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・JUNA[定員]						19:50(30分)フィットアタックPRO・荒川[定員]		19:50(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)	休日

休館日