

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、28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 >

月		火		曜日	水		木		金		曜日	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)	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)			
09:00				09:00	休館日						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]	09:00		
09:30				09:30							09:30					09:30		
10:00				10:00							10:00		10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				10:00	
10:30	10:30(40分)*クラブ限定/太 極舞・小山			10:30					10:30(40分)ZUMBA(R)・森 山		10:30(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/アーム&バックライン-REC	10:30	10:30(30分)CSLive/エアサイクルフ 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		
11:00		11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ 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							11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Live	11:00					11:00	
11:30	11:25(40分)ZUMBA(R)・小 山			11:30				11:40(30分)CSLive/エアサイク ル/フィットネス/パワーラ イド-REC[定員]	11:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT-REC		11:45(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]	11:30	11:30(40分)CSLive/エアサイク ル/フィットネス/パワーライド-REC[定員]	11:25(30分)CSLive/シェイ プハンプ-REC		11:20(40分)CSLive/ピラティ ス-REC	11:30	
12:00	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフ 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]	12:00								12:00					12:00	
12:30		12:20(20分)ジムスモ/みんなであそ び		12:30								12:30				12:15(20分)ジムスモ/みんなであそ び	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 イド-REC[定員]	13:00(40分)CSLive/シンプ ルエアロ-REC		13:00								13:00		13:10(40分)CSLive/ヨガ・R EC		13:00(40分)CSLive/シェイ プハンプ-REC	13:00	
13:30			13:20(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]	13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]			13:40(40分)ヨガ・神田[定員]	13:30					13:30	
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC		14:00								14:00						14:00
14:30				14:30								14:30						14:30
15:00				15:00								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				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	15:30(40分)CSLive/エアサイク ル/フィットネス/パワーライド-REC[定員]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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								16:00				16:10(40分)CSLive/フィ ールピラティス-REC		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				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	16:30(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]				16:30	
17:00				17:00								17:00				17:00(40分)HOTヨガ-REC		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							17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:30						17:30
18:00				18:00								18:00						18:00
18:30	18:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド-REC[定員]			18:30								18:30						18:30
19:00		19:10(40分)ヨガ・Kayoko		19:00				19:10(40分)ヨガ・神田[定員]			19:00(40分)ZUMBA(R)・荒 川[定員]	19:00						19:00
19:30				19:30							19:30						19:30	
20:00	20:10(30分)CSLive/X-CORE RID ING-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/パワーライド-REC[定員]	20:00			20:00(40分)ZUMBA(R)・J UNA[定員]			19:50(30分)フィットアタックP RO・荒川[定員]	20:00						20:00	
20:30				20:30				20:30(40分)CSLive/エアサイク ル/フィットネス/パワーラ イド-REC[定員]		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]	20:30						20:30	
21:00				21:00			20:55(40分)CSLive/ZenYo ga-REC				21:00						21:00	
21:30				21:30							21:30						21:30	
BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	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)	曜日	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	BIKEスタジオ	スタジオ (HOT有)	曜日		