

セントラルスポーツジムスタサクラマチ熊本 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21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(別入金手続き、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	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		
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(40分)ピラティス・片田[定員]	11:00							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/リズムライド-REC[定員]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-REC		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]		11:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[定員]	11:20(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]		12:00						11:45(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]		12:00				12:00		
12:30		12:20(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ-神田			12:30				12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[定員]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・斉藤	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[定員]	12:20(40分)HOTヨガ・黒川[定員]	12:30		12:15(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		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・REC			13:00	
13:30			13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	13:30					13:40(40分)ヨガ・神田[定員]	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]	13:30						13:30	
14:00		14:00(40分)CSLive/ヨガ・REC			14:00								14:00						14:00
14:30					14:30					14:30(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			14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			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(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(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(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(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 RIDING-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/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[定員]				18:30								18:30						18:30
19:00		19:10(40分)ヨガ・Kayoko		19:10(40分)ヨガ・神田[定員]	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-Live[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・荒川[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(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					19:00	
19:30					19:30							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(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・JUNA[定員]	20:00							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]	20:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]			20:30						20:30	
21:00				20:55(40分)CSLive/ZenYoga-REC	21:00							21:00						21:00	
21:30					21:30							21:30						21:30	
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	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		