

セントラルスポーツ ジムスタ24 豊中駅前 - 2024年04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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(30分)CSLive/からだアクティブ	10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA		10:00(60分)*クラブ限定/HOTルーシーダットン・神澤	10:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス(高血圧改善ストレッチ) 10:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防・改善	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	10:00
10:30	10:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善	10:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ						10:30
11:00	11:10(40分)ファイトアタックBEAT40・菅野	11:10(60分)HOTヨガ・林(沙由美)		11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足底バランス改善20	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	11:00
11:30				11:40(30分)スタイリッシュパンパ・菅野				11:30
12:00	12:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善				11:50(20分)CSLive/メディカルフィットネス/メタボ予防・改善			12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG	12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HIP		12:20(40分)CSLive/Lati Lati	12:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	12:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]		12:30
13:00							13:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	13:00
13:30								13:30
14:00							14:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][定員]	14:00
14:30						14:30(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール][定員]		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] [定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:40(60分)キッズチアダンススクール(幼児)[スクール] [定員]		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] [定員]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]			16:30
17:00						17:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス(高血圧改善ストレッチ)	17:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス(高血圧改善ストレッチ)	17:00
17:30	17:40(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][定員]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] [定員]	17:30(30分)CSLive/パワーパンパ	17:30(30分)CSLive/やるせ！脂肪燃焼ダンス	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(60分)HOTヨガ・砂田						19:00
19:30	19:20(40分)CSLive/シェイパンプ			19:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	19:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日