セントラルスポーツ ジムスタ24 豊中駅前 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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

くスタジオ > ースタジオー

曜日	ジオ > ースタジ 月	火	水	木	金	±	B	曜日
	Я	Х	水	<u> </u>	<u> </u>	上 09:00(60分)キッズ体育ス	09:00(60分)キッズ体育ス	
09:00						クール(児童)[スクール]	09:00(60分) イッス体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	09:00
						[正貝]	[正貝]	
09:30								09:30
10:00	10:10(40分)CSLive/ピラ ティス	10:00(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/SENAKA		10:00(60分)ルーシーダットン・神澤	10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田	10:00(60分)キッズ体育ス	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	10:00
	71^			トン・仲/幸		[定員]	ラール(幼児/(スラール) [定員]	
10:30		10:40(40分)ZUMBA(R)				1		10:30
		・山崎			10:50(30分)CSLive/ビューティプ ロジェクト/ウエストライン	1		
11:00	11:00(40分)CSLive/ダン	1		11:10(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/足底バランス改善	ロシェクト/ウェストライン	11:00(60分)キッズ体育ス	11:00(60分)キッズ体育ス	11:00
11.00	ZWAVE			イットネス/足底バランス改善		クール(児童)[スクール] [定員]	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	11.00
		11.00/20 <i>(</i>)\7.1.1		11.40(40())0011(8	11 20(40())001 : . /□#	LÆ Ø.	泛英	44.00
11:30		11:30(30分)ストレッチ・中 西		11:40(40分)CSLive/シェ イプパンプ	11:30(40万)CSLIVe/ 3/J			11:30
	11:50(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT							
12:00		12:10(40分)CSLive/Lati Lati						12:00
					12:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング			
12:30	12:40(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/腰痛予防・改善	Ì		12:30(30分)CSLive/ビューティプ ロジェクト/ヒップライン	12.12.10 =27			12:30
13:00						13:10(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング[定員]	13:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	13:00
			47			トレーニング「定員」	クール(児童)[スクール] [定員]	
13:30			休館					13:30
13.30			<u></u>					13.30
14:00			口口				14:00(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児・児 童)[スクール][定員]	14:00
							童)[スクール][定員]	
14:30			H			14:30(60分)キッズチアダ ンススクール(児童)[スク		14:30
			1			ール][定員]		
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス		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			15:30
	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	クール(幼児)[スクール]		【クール(幼児)[スクール] 【定員]	クール(幼児)[スクール] [定員]			
16:00								16:00
10.00								10.00
40.00	10.00(00/1)+	10.00(00(1))+		10.00(00/\) + = * + -	10.20(00/\) =			10.00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	10:30(60分)キッス体育ス 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)キッス体育ス クール(児童)[スクール]	ļ		16:30
	[定頁]			[定員]	[定員]			
17:00						<u> </u>		17:00
17:30	17:40(60分)キッズ運動能	17:30(60分)キッズ体育ス		17:30(60分)キッズ体育ス	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]			17:30
	17:40(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児・児 童)[スクール][定員]	ソール(児里)[スクール]		クール(児重)[スクール] [定員]	ッール(児重)[スクール] [定員]			
18:00						l		18:00
10.00						 		10-00
18:30				ļ				18:30
		,			_			
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日

作成日:2025/10/23 12:26:20