

セントラルスポーツ ジムスタ24 豊中駅前 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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			休館日			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	10:10(40分)CSLive/フィールドピラティス	10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン			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(40分)ZUMBA(R)・山崎							10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/シンブルエアロ				11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防・改善	10:50(30分)CSLive/からだアクティブ	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		11:30(30分)ストレッチ・中西			11:40(40分)CSLive/シェイプパンプ	11:30(40分)CSLive/ヨガイバンプ			11:30
12:00	11:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	12:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/MEMOTO							12:00
12:30	12:40(20分)メディカルF/骨盤底筋群トレーニング				12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン	12:20(30分)CSLive/カラダデトックス			12:30
13:00							13:00(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] [定員]	13:00
13:30							13:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		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)キッズキアダンススクール(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]			15:30
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
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
18:00									18:00
18:30									18:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	