セントラルスポーツ　ジムスタ24　豊中駅前 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 ＞ ースタジオー

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/Pilates Shape	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(20分)メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング			11:00(60分)ヨガ・中山	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(幼児)[スクール][定員]	11:00
11:30	11:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	11:30(30分)ストレッチ・中西			11:30(40分)CSLive/ヨガ			11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/エアロサーキット		12:10(40分)CSLive/シェイプパンプ	12:20(30分)CSLive/カラダデトックス			12:00
12:30	12:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善					12:50(30分)CSLive/Lati Lati[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						13:40(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング[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]		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]		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]		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

作成日:2026/11/01 12:10:55