セントラルスポーツジムスタ24和歌山市駅 - 2025年10月 -

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

09:00 09:30 10:00					I		00 00(00 八)ナーブル本コ	
						クール(児童)・田窪[スク	クール(児童)・小杉[スク	09:00
						ール][定員]	ール][定員]	09:30
10:00								09:30
		10:10(60分)HOTヨガ・前 北[スクール][定員]	10:10(60分)HOTヨガ・山 岸[スクール][定員]		10:10(60分)HOTヨガ・柴 本[スクール][定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・円窪「スク	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉[スク	10:00
		- ABILATA PARAMENTAL PROPERTY	ALINO MILLERI		TIN) WILLEI	ール][定員]	ール][定員]	
10:30				 				10:30
11:00						11:00(60分)キッズ体育ス	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉[スク	11:00
		11:20(60分)HOTピラティス・久保[スクール][定員]	11:20(60分)HOTヨガ・前 北[スクール][定員]		11:20(60分)HOTピラティ ス・柴本[スクール][定員]	クール(児童)・田窪[スク ール][定員]	クール(幼児)・小杉[スク 一ル][定員]	
11:30		·	Note: Comments of the Comments	(= 1°				11:30
12:00				11:50(40分)CSLive/ヨガ ・REC				12:00
12.00				1		L		12.00
12:30		12:40(40分)CSLive/シン プルエアロ・REC	12:40(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC	12:40(30分)CSLive/エア ロサーキット・REC	12:40(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC			12:30
					ļ	40.00/00 /\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
13:00				13:20(40分)ポールdeリラ		13:00(60分)HOTヨガ・亀 田[スクール][定員]		13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/やせる!脂 肪燃焼ダンス・REC	13:30(30分)CSLive/X一CORE DANCING·REC	ックス・田窪	13:30(40分)CSLive/Lati		l	13:30
					Lati•RÉC			
14:00		14:10(30分)ジムスモ/か んたん筋トレ・小杉	14:10(30分)CSLive/ビューティプ ロジェクト/ヒップライン・REC	14:10(40分)CSLive/カラ ダデトックス・REC	14:20(30分)CSLive/リズ	14:10(60分)HOTヨガ・横 山[スクール][定員]	14:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉[スク ール][定員]	14:00
14:30				ł	14:20(30分)CSLIVe/リス ムCAMP・REC		一ル』走員」	14:30
1 1.00								1 1.00
15:00							15:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	15:00
15.00		15.20(60人)ナップは奈フ	15:20(60公)ナップは奈っ	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス	15:20(404)001 : / 1817	ール][定員]	45.00
15:30		19:30(60分) イッス体育ス - クール(幼児)・小杉[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉[スク ール][定員]	15:30(60分)イッス体育ス クール(幼児)・小杉[スク ール][定員]	19:30(60分) イッス体育ス クール(幼児)・田窪[スク ール][定員]	ーヨガ・REC		15:30
16:00								16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・田窪[スク 一ル][定員]			16:30
17:00		WILLES	WILE RI	MILLEI	WILER!			17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]		17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク ール][定員]				17:30
18:00		ール』正貝」		ール』正貝」				18:00
10.00					l			10.00
18:30			18:30(60分)HOTヨガ・箕 浦[スクール][定員]					18:30
10.00				 				10.00
19:00				 				19:00
19:30		19:30(60分)HOTヨガ・山 岸[スクール][定員]	19:40(60分)HOTヨガ・箕 浦[スクール][定員]	19:30(60分)HOTヨガ・久 保[スクール][定員]	†	 		19:30
		「片「ヘクール」「た貝」	用「ヘンール」「た貝」	床[ヘソール][足員]				
20:00								20:00
20:30		20:40(60分)HOTヨガ・横		20:40(60分)HOTピラティ ス・久保[スクール][定員]	20:30(40分)CSLive/ファイトアタッ			20:30
		山[スクール][定員]		ス・久保[スクール][定員]	⊅BEAT•REC			
21:00]	21:00(30分)CSLive/リズ ムCAMP・REC	1				21:00
04-00								01.00
21:30		 					 	21:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日