セントラルスポーツジムスタ24和歌山市駅 - 2025年12月 -

31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	<u>パオ > -スタジ</u> 月	火	水	木	金	±	B	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・田窪[スク	クール(児童)・小杉[スク	09:00
00.20						ール][定員]	ール][定員]	00-20
09:30		 						09:30
10:00		10:10(60分)HOTヨガ・前 北[スクール][定員]	10:10(60分)HOTヨガ・山		10:10(60分)HOTヨガ・柴	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・田窪[スク ール][定員]	10:00(60分)キッズ体育ス	10:00
		北にベクール」に定員」	岸[スクール][定員]		本[スクール][定員]	グール(幼児)・田窪[スク 一ル][定員]	ラール(幼児)・小杉(スケ 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	11:00
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	l	11:20(60分)HOTピラティ	クール(児童)・田窪[スク ール][定員]	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉[スク ール][定員]	11.00
11:30		ス・久保[スクール][定貝]	北[スクール][定員]		ス・柴本[スクール][定員]			11:30
				11:50(40分)CSLive/ヨガ ・REC				
12:00								12:00
12:30		12:40(40分)CSLive/シン	12:40(40分)CSLive/パワ	12:40(30分)CSLive/エア	12:40(40分)CSLive/パワ			12:30
		プルエアロ・REC	ーヨガ・REC	ロサーキット・REC	一ヨガ・REC			
13:00						13:00(60分)HOTヨガ・亀 田[スクール][定員]		13:00
10.00		13:30(30分)CSLive/わせる L 股	13:30(30分)CSLive/X一CORE	13:20(40分)ポールdeリラ ックス・田窪	13:30(40分)CSLive/Lati			10.00
13:30		13:30(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・REC	DANCING-REC		Lati•REC			13:30
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		14:10(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
		んにん助トレ・小号		3 7 F99X-REC	14:20(30分)CSLive/リズ ムCAMP・REC	山[ヘソール][足員]	ラール(幼児)・小杉[スラ ール][定員]	
14:30								14:30
15:00							15:00(60分)キッズ体育ス	15:00
10.00							クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	10.00
15:30		15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉(スク	【クール(幼児)・小杉[スク	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・小杉(スク	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・田窪[スク	15:30(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC		15:30
		ール][定員]	ール][定員]	ール][定員]	ール][定員]			
16:00								16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・小杉[スク	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・田窪[スク			16:30
		プール(児童)・小杉[スク ール][定員]	プール(児童)・小杉(スク ール][定員]	プール(児里)・小杉[スク ール][定員]	グール(児里)・田達[スク 一ル][定員]			
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育ス		17:30(60分)キッズ体育ス				17:30
17.00		クール(児童)・小杉[スク ール][定員]	l	クール(児童)・小杉[スク ール][定員]				17.00
18:00]				18:00
18:30			18:30(60分)HOTヨガ・箕 浦[スクール][定員]	 		 		18:30
19:00				l		_		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
20.00								20.00
20:00								20:00
20:30		20:40(60分)HOTヨガ・横 山[スクール][定員]		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 クBEAT・REC			20:30
21:00			21:00(30分)CSLive/リズ ムCAMP・REC					21:00
21:30					!			21:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日