

セントラルスポーツジムスタ24和歌山市駅 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)は休館日です。

3日(土)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

<スタジオ> -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・田窪[スクール][定員]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員]	09:00
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)・田窪[スクール][定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員]	10:00
10:30								10:30
11:00						11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・田窪[スクール][定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員]	11:00
11:30		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]			11:30
12:00					11:50(40分)CSLive/ヨガ・REC			12:00
12:30		12:40(40分)CSLive/シンブルエアロ・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
13:00						13:00(60分)HOTヨガ・龜田[スクール][定員]		13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC	13:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC	13:20(40分)ポールdeリラクス・田窪	13:30(40分)CSLive/Lati 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/レギングライン・REC	14:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・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
14:30					14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC			14:30
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
15:30		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)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(幼児)・田窪[スクール][定員]	15:30(40分)CSLive/パワーヨガ・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[スクール][定員]			16:30
17:00								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								18:00
18:30			18:30(60分)HOTヨガ・箕浦[スクール][定員]					18:30
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
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