セントラルスポーツジムスタ24和歌山市駅 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)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						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(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・久保[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(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		11:20(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・久保[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(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				11:50(40分)CSLive/Pilates Shape・REC				11:30
12:00								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
13:00				13:20(30分)ファイトアタックBEAT30・中村		13:00(60分)HOTヨガ・亀田[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		13:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC			13:30
14:00		14:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・小杉	14:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC	14:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC	14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・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								14:30
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)・中村[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)・中村[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					19:10(40分)ファイトアタックBEAT40・中村			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
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	土	日	曜日

作成日:2026/10/18 14:44:37