セントラルスポーツプラザ24大分 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)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

く スタジオ >

<u>< 25</u>	ジオ>																
曜日		月		火	曜日		k		*		&	曜日	±				曜日
00.00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	00.00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	00.00	Aスタジオ ng-nn/sn 公) キップ 休 寄った	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	00.00
08.00		ļ			08.00						ļ	- 08.00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			ļ	- 08:00
00.00												00.00				ļ	00.00
08:30		ļ			09:30							09:30				ļ	
					l												
10:00					10:00							10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				10:00
													!!!				
10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロLo w・葉田[予約]		10:30(40分)ピラティス・篠崎 [予約]		10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・ 安部				10:30(30分)ZUMBA(R)・ソ フィ		10:30			10:30(40分)ZUMBA(R)・小 網		10:30
														10:45(40分)シンプルエアロ・ 後藤[定員]			
11:00					11:00							11:00					11:00
	11:25(40分)フィールヨガ・ア サエ[予約]				1					11:20(40分)パワーヨガ・RIK A[予約]		-				T	
11:30	7 1 +33		11:30(40分)コンビネーション エアロLow・小野		11:30	11:30(40分)ヒップホップ・佐藤絵梨				7.1 42		11:30			11:30(40分)ヨガ・園田		11:30
			1 / DEOM-1/199		1	原布米						-	11:45(40分)ヨガ・岡田[予約]				
12:00					12:00							12:00	i				12:00
	12:20(40分)ファイトアタックB EAT・後藤				1					12:20(40分)コンビネーション エアロLow・佐藤真由美[予		-					-1
12:30	EAT·後滕		12:30(40分)ヨガ・中森[予約]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤 絵梨 [予約]				エアロLow・佐藤真由美 [予 約]		12:30			12:30(40分)CSLive/シェイ ブパンプ		12:30
						[予約]							12:45(40分)CSLive/シェイ		プバンプ		
13:00	13:10(30分)CSLive/X—CORE DA NCING				13:00		l				+	19:00	12:45(40分)CSLive/シェイ プバンブ				13:00
10.00	NCING				10.00					12:20(40分)フィールピラティ		- 10.00					10.00
10.00			12:20(404)\CCL i (7. /		10.00	12.25(40(4))+1123+11=775				13:20(40分)フィールピラティス・佐藤真由美	ļ	10.00			12:20(40()) == 47	13:40(30分)エアサイクルフハートネフ	10.00
13:30	40 50/40 (1) 42 = 1 1	13:50(30-Q) T 7# / 2# 7	13:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング	ļ	13:30	13:35(40分)オリジナルエアロ ・佐藤真由美[予約]						13:30	10.45(40(1))71		13:30(40分)ピラティス	13:40(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・横田[定員]	13:30
	13:50(40分)ボディケアストレ ッチ・佐藤真由美	リズムライド・小幡[定員]										-	13:45(40分)ZUMBA(R) · 中 島[予約]				
14:00					14:00							14:00					14:00
										14:15(40分)シンプルステップ ・篠崎	1						
14:30			14:30(40分)ZUMBA(R) ·起		14:30	14:30(40分)ジャズダンス・小				-		14:30			14:30(40分)ファイトアタックP RO・横田	1	14:30
	14:45(40分)コンビネーション エアロLow・三重野		T			***							14:45(40分)ヒップホップ・佐 藤絵梨		TO DELL		
15:00	1) DLOW 11				15:00			IL.	L			15:00	Me TAX				15:00
				1	1			4	*		1	-				1	-
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		ľ		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30				†	15:30
		 			1	ール(幼児)[スクール]			–	ール(幼児)[スクール]			15:45(40分)パワーヨガ・yan gyang				~ /
18-00					16:00			i j	2			16:00	gyang			 	16:00
					1			-				-					
18-20					18:20	16:30(60分)キッズ休音スク			木 官 3	16:30(60分)キッズ休音スク		16:30	16:40(40分)シェイプパンプ・			 	18-20
10.30					10.50	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]		- 10.30	16:40(40分)シェイプパンプ・ 横田				
					l			•	_							ļ	
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30	17:35(40分)ファイトアタックB EAT				17:30
18:00	18:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]				18:00							18:00					18:00
18:30			İ	1	18:30							18:30			T	T	18:30
		İ	1	İ						18:50(40分)フィールヨガ	1				1	1	
19:00				İ	19:00						İ	19:00			†	†	19:00
		t	t	t							l	-			†	t	-1
19:30	19:30(40分)コンビネーション		19:30(40分)ピラティス・篠崎	†	19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロLo w・佐藤真由美	19:30(30分)エアサイクルフィットネス/			19:40(40分)CSLive/シェイ		19:30			†	 	19:30
	19:30(40分)コンビネーション ステップ・篠崎	 	1	l		w·拉滕具田奏	リスムフイド・小鴨(定員)			19:40(40分)CSLive/シェイ ブバンプ	 	-			 	 	
20-00				 	20:00						 	20:00			†	 	20-00
20.00	20:25/40公)ナルジナル エフロ	 	20:25(40分)シェイプパンプ・	 	20:00	20:25(40公)ファイトアカ…カロ						- 20:00			 	 	- 20.00
00.00	20:25(40分)オリジナルエアロ ・篠崎	 	20:25(40分)シェイプパンプ・ 横田	ļ	00.00	20:25(40分)ファイトアタックB EAT・小幡				20.25(404))7= /1 7550		00.00				 	20.00
20:30				ļ	20:30					20:35(40分)ファイトアタックP RO・横田	ļ	20:30			 	ļ	20:30
		_									ļ				_	ļ	
21:00		ļ			21:00							21:00	ļ		<u> </u>	ļ	21:00
	21:20(40分)シェイプバンプ・ 小幡		21:20(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング	21:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横田 [定員]		21:20(30分)CSLive/X—CORE TR AINING				21:25(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング							
21:30		L	1	[定員]	21:30		L				L	21:30			L	L	21:30
22:00					22:00							22:00				T	22:00
		1	1		1	l					1				1	1	1
22:30					22:30							22:30					22:30
		İ		İ							İ				1	t	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
勝日		A		k	10 E		k		*		•	m H	**************************************			B	IN R
-		•										-					_