

セントラルスポーツプラザ24大分 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	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	
09:00					09:00			休館日				09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
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)コンピネーションエアロLow(重量[予約])		10:30(40分)ピラティス・横崎[予約]		10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・安部				10:30(30分)ZUMBA(R)・ソフィ		10:30		10:30(40分)シンブルエアロ・小網	10:30(40分)ZUMBA(R)・小網		10:30
11:00					11:00					11:20(40分)パワーヨガ・RIKAI[予約]		11:00					11:00
11:30	11:25(40分)フィールヨガ・アサエ[予約]		11:30(40分)コンピネーションエアロLow・小野		11:30	11:30(40分)ヒップホップ・佐藤絵梨						11:30	11:45(40分)ヨガ・園田[予約]		11:30(40分)ヨガ・園田		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・後藤		12:30(40分)ヨガ・中森[予約]		12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤絵梨[予約]				12:20(40分)コンピネーションエアロLow・佐藤真由美[予約]		12:30			12:30(40分)CSLive/シェイパンプ		12:30
13:00	13:00(30分)CSLive/ス・CORE DANCING				13:00							13:00	12:45(40分)CSLive/シェイパンプ				13:00
13:30	13:30(40分)ボディケアステップ・佐藤真由美	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小網[定員]	13:30(40分)CSLive/ス・ムース&ヒーリング		13:30	13:35(40分)オリジナルエアロ・佐藤真由美[予約]				13:20(40分)フィールピラティス・佐藤真由美		13:30			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
14:00					14:00							14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・中島[予約]				14:00
14:30	14:45(40分)コンピネーションエアロLow・三重野		14:30(40分)ZUMBA(R)・起田		14:30	14:30(40分)ジャズダンス・小網				14:15(40分)シンブルステップ・横崎		14:30			14:30(40分)ファイトアタックPRO・横田		14:30
15:00					15:00							15:00	14:45(40分)ヒップホップ・佐藤絵梨				15:00
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30		15:30(60分)有料セッション/ジャズダンス・小網[セッション][定員]			15:30
16:00					16:00							16:00	15:45(40分)パワーヨガ・yanyang				16:00
16:30					16:30	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]		16:30	16:40(40分)シェイパンプ・横田				16:30
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BEAT				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					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00					18:50(40分)フィールヨガ		19:00					19:00
19:30	19:30(40分)コンピネーションステップ・横崎		19:30(40分)ピラティス・横崎		19:30	19:30(40分)コンピネーションエアロLow・佐藤真由美	19:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小網[定員]			19:40(40分)CSLive/シェイパンプ		19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:25(40分)オリジナルエアロ・横崎		20:25(40分)シェイパンプ・横田		20:30	20:25(40分)ファイトアタックBEAT・小網				20:35(40分)ファイトアタックPRO・横田		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30	21:20(40分)シェイパンプ・小網		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]	21:30	21:20(30分)CSLive/ス・CORE TRAINING				21:25(40分)CSLive/ス・ムース&ヒーリング		21:30					21:30
22:00					22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日