

セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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 >

曜日	月	火	水	木	金	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
08:00			08:00			09:00		08:00
08:30			09:30			09:30		08:30
10:00			10:00			10:00		10:00
10:30	10:30(45分)コンビネーションエアロLo w-深田[予約]	10:30(40分)ピラティス・椎崎	10:30	10:30(40分)シンプルエアロ- 安部		10:30(30分)IZUMBA(R)-ソ フィ	10:30(40分)ZUMBA(R)-小 網	10:30
11:00			11:00			11:00		11:00
11:25(40分)フィヨガ・ア サエ[予約]		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 藤真梨	11:20(40分)パワーヨガ-RIK A[予約]	11:30(40分)ヨガ・岡田[予約]	11:30(40分)ヨガ・岡田	11:30
12:00			12:00			12:00		12:00
12:30(40分)ファイトアタックB EAT-後藤		12:30(40分)ヨガ・中森[予約]	12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤真梨 [予約]	12:20(40分)コンビネーション エアロLow-佐藤真由美[予 約]	12:30(40分)CSLive/シェイ ブパンプ	12:30(40分)CSLive/シェイ ブパンプ	12:30
13:00	13:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING		13:00			13:00		13:00
13:30	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]	13:30	13:20(40分)フィールピラティ ス-佐藤真由美	13:30(40分)ピラティス -佐藤真由美	13:30(30分)エアサイクルフィットネス -リズムライト-横田[予約]	13:30
14:00	13:50(40分)ボディケアストレ ッチ-佐藤真由美		14:00		14:00(40分)シンプルステップ -椎崎	14:00(40分)ヒップホップ- 佐 藤真梨	14:30(40分)ファイトアタックP RO-横田	14:30
14:30		14:30(40分)ZUMBA(R)-起 田	14:30	14:30(40分)ジャズダンス-小 網		14:30		14:30
14:45(40分)コンビネーション エアロLow-三重野			15:00			14:45(40分)ヒップホップ- 佐 藤真梨		15:00
15:00						15:00		15:00
15:30			15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		15:30
16:00			16:00				15:45(40分)パワーヨガ-yang [定員]	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
17:00			17:00				16:40(40分)シェイブパンプ 横田	17:00
17:30			17:30				17:30(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
18:30			18:30					18:30
19:00			19:00					19:00
19:30	19:30(40分)コンビネーション ステップ-椎崎	19:30(40分)ピラティス-椎崎	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(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライト-小網[予約]	19:40(40分)CSLive/シェイ ブパンプ	19:30	19:30
20:00				20:00			20:00	20:00
20:20(40分)オリジナルエアロ -椎崎		20:25(40分)シェイブパンプ- 横田	20:30	20:25(40分)ファイトアタックB EAT-小網		20:35(40分)ファイトアタックP RO-横田		20:30
20:30								
21:00	21:10(40分)シェイブパンプ- 小網		21:00			21:00		21:00
21:30	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/リズムライト-横田 [定員]	21:30	21:20(25分)CSLive/X-CORE TR AINING		21:25(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング		21:30
22:00			22:00			22:00		22:00
22:30			22:30			22:30		22:30

休館日