

# セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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(幼児)[スクール]				10:00
10:30	10:30(40分)コンピネーションエアロ w/果実[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
11:00					11:00							11:00		10:45(40分)シンプルエアロ 後藤(暫)[定員]			11:00
11:30	11:25(40分)ヨガ・アサエ[予 約]				11:30	11:30(40分)ヒップホップ・佐 藤輪梨				11:20(40分)パワーヨガ・RIK A[予約]		11:30		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B EAT・後藤(花)				12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤輪梨 [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)シェイプハンブ4 O・下田			12:30
13:00	13:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING				13:00							13:00		12:45(30分)CSLive//パワ ー ハンブ			13:00
13:30					13:30	13:30(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング				13:20(40分)フィールピラティ ス・佐藤真由美		13:30		13:30(40分)ニューティプロジェク トス ムース&ヒーリング・下田			13:30
14:00	13:50(40分)ホディケアストレ ッチ・佐藤真由美	13:50(30分)エアサイクルフィットネス /スマイル・小網[予約]			14:00							14:00		13:45(40分)ZUMBA(R)・中 風[予約]			14:00
14:30					14:30	14:30(40分)ジャズダンス・小 網				14:15(40分)シンプルステップ 篠崎		14:30		14:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO			14:30
15:00	14:45(40分)コンピネーション エアロLow・三重野				15:00							15:00		14:45(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT			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		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・yan gyang			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		16:40(40分)シェイプハンブ4 O・下田			16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30		17:35(40分)CSLive/カラダ デトックス			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							19:00		18:00(30分)CSLive/ニューティプロジ ェクト・アームス&バックライン			19:00
19:30	19:30(40分)コンピネーション ステップ・篠崎		19:30(40分)ピラティス・篠崎 [予約]		19:30	19:30(40分)コンピネーションエアロ w/果実[予約]	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/ スマイル・小網[予約]					19:30		19:45(40分)シェイプハンブ4 O・下田			19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:20(40分)オリジナルエアロ ・篠崎				20:30	20:25(40分)ファイトアタックB EAT・小橋						20:30		20:35(40分)ファイトアタックP RO			20:30
21:00	21:10(40分)シェイプハンブ4 O・小橋				21:00							21:00					21:00
21:30					21:30	21:15(40分)CSLive/ZenYo 68				21:15(30分)CSLive/ニューティプロジ ェクト・LEG		21:30					21:30

休館日