

セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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)コンビネーションエアロ 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)コンビネーション 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)ニューテッププロジェク トス ムース&ヒーリング・下田 | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:50(40分)ボディアクステ レッチ・佐藤真由美 | 13:50(30分)エアサイクルフィットネス /スムース&ヒーリング(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)コンビネーション 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/ニューテッププロ ジェクト・アームス&バックライ ン | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:30(40分)コンビネーション 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)コンビネーションエアロ w/果実[予約] | 19:30(40分)エアサイクルフィットネス/ スムース&ヒーリング(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/ニューテッププロ ジェクト/LEG | | 21:30 | | | | | 21:30 |

休館日