

セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年08月 -

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27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(別途入金手続き、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(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Low(果田)[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		10:45(40分)ヒップホップ・水野[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R)・小網		10:30
11:00					11:00							11:00					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・佐藤絵梨				11:20(40分)パワーヨガ・RIKA[予約]		11:30			11:30(40分)ヨガ・園田		11:30
12:00					12:00							12:00	11:45(40分)ヨガ・園田[予約]				12:00
12:30	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・後藤(花)				12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤絵梨[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			12:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]		12:30
13:00	13:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING				13:00							13:00	12:45(30分)CSLive//パワーパンプ				13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/スモース&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			13:40(30分)シェイプパンプPOWER・下田		13:30
14:00	13:50(40分)ボ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/リズムライド(小網)[予約]			14:00							14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・中風[予約]				14:00
14:30			14:30(40分)ZUMBA(R)・起田		14:30	14:30(40分)ジャズダンス・小網				14:15(40分)シンプルステップ・篠崎		14:30			14:30(60分)ニューテックプロジェクト/スモース&ヒーリング・下田		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		15:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		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・yanyan				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)シェイプパンプ40・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(40分)CSLive/ヨガ						18:30					18:30
19:00			18:45(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING		19:00					18:45(40分)CSLive/パワーヨガ		19:00					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		19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロLow・佐藤真由美	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(小網)[予約]			19:40(30分)EXCITE—BODY・下田		19:30					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		20:25(40分)シェイプパンプ40・下田		20:30	20:25(40分)ファイトアタックBEAT・小橋						20:30	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]				20:30
21:00	21:10(40分)シェイプパンプ40・小橋				21:00							21:00					21:00
21:30			21:20(30分)CSLive/リズムCAMP		21:30	21:15(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/SHISEI				21:15(40分)ファイトアタックPRO		21:30					21:30
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