セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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(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・柴田[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			10:30(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(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・佐藤絵				11:20(40分)パワーヨガ・RIKA[予約]		11:30	11:45(40分)ヨガ・岡田[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・後藤花		12:30(40分)ヨガ・中森[予約]		12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤絵[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	12:45(30分)CSLive/パワーパンプ		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					13:20(40分)フィールピラティス・佐藤真由美		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			13:40(30分)シェイプバンプPOWER・下田		13:30
14:00	13:50(40分)ボディケアストレッチ・佐藤真	13:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・後藤[予約]			14:00					14:15(40分)シンプルステップ・篠崎		14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・中島[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						14:30			14:25(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・下田		14:30
14:45	14:45(40分)コンビネーションエアロLow・三重野												14:45(40分)パワーヨガ・yangyang				
15:00					15:00							15:00			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	15:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	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			16:05(40分)CSLive/ピラティス		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)シェイプバンプ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			18:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング		18:30	18:30(40分)CSLive/ヨガ				18:35(40分)CSLive/エアロサーキット		18:30					18:30
19:00					19:00					19:20(30分)シェイプバンプ・下田		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・小幡[予約]					19:30					19:30
20:00					20:00					20:00(40分)ヨガ・アサエ		20:00					20:00
20:20	20:20(40分)オリジナルエアロ・篠崎		20:25(40分)シェイプバンプ40・下田		20:30	20:25(40分)ファイトアタックBEAT・小幡						20:30					20:30
21:00	21:10(40分)シェイプバンプ40・小幡				21:00					21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・下田[予約]	21:00					21:00
21:30			21:15(30分)EXCITE-BODY・下田		21:30	21:15(30分)CSLive/リズムCAMP						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		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	
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/23 15:23:38