

# セントラルスポーツプラザ24くまなん - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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	水	木	金	土	日	曜日	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00				09:00				09:00	
09:30	09:30(40分)ボクシング・井口[定員]	09:30(40分)ヨガ・Keiko[定員]		09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・後藤[定員]			09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:00				10:00				10:00	10:00(40分)ヨガ・Keiko[定員]
10:30	10:30(40分)ヨガ・中山[定員]	10:30(40分)ピラティス・山下[定員]		10:30	10:30(40分)ピラティス・山下[定員]	10:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]		10:30	10:20(40分)ヨガ・Kayoko[定員]
11:00				11:00				11:00	11:00(40分)コンピネーションエアロLow・山岡[定員]
11:30	11:25(40分)フィールピラティス・船江[定員]	11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・船江[定員]		11:30	11:30(30分)CSLive/ビュティプロジェクト・KUBO[定員]			11:30	11:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・稲田[定員]
12:00	12:20(40分)ヨガ・竹原[定員]	12:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ/ヨガ[定員]	12:20(40分)フィールヨガ・甲斐[定員]	12:00	12:15(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]			12:00	12:05(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]
12:30				12:30				12:30	12:20(40分)シンプルエアロ・稲田[定員]
13:00				13:00				13:00	13:05(40分)ZUMBA(R)・栗[定員]
13:30	13:15(40分)コンピネーションエアロLow・平田[定員]	13:20(40分)ZUMBA(R)・山本[定員]		13:30	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・市原[定員]			13:30	13:20(40分)シェイプハンプ・沼田[定員]
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・平田[定員]	14:20(40分)コンピネーションエアロ・村上[定員]		14:00	14:05(40分)*CSP限定/レグトン・平田[定員]			14:00	14:05(40分)ヨガ・竹原[定員]
14:30				14:30				14:30	14:20(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]
15:00				15:00	15:00(40分)コンピネーションエアロ・山岡[定員]			15:00	15:05(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:20(40分)ヨガ・Aki[定員]		15:30				15:30	15:20(40分)CSLive/フアイトアタックPRO[定員]
16:00				16:00				16:00	16:00(40分)ファンクショナルコンディショニング(村上)[定員]
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30				16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:00				17:00				17:00	17:00(40分)リジナルエアロ・村上[定員]
17:30				17:30				17:30	
18:00				18:00				18:00	
18:30				18:30				18:30	
19:00	19:00(40分)ヨガ・鶴戸[定員]			19:00	19:00(30分)シンプルエアロ・稲田[定員]			19:00	
19:30				19:30				19:30	19:20(40分)フアイトアタックB EAT・宮川[定員]
20:00	19:55(40分)コンピネーションエアロLow・鶴戸[定員]	19:50(40分)ダンスWAVE・市原[定員]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIB/HTING[定員]			20:00	
20:30				20:30				20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・山本[定員]
21:00	20:50(40分)フアイトアタックB EAT・村上[定員]	20:45(30分)ZUMBA(R)・米加田[定員]		21:00	20:45(40分)ヨガ・Aki[定員]			21:00	20:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]
21:30				21:30				21:30	21:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・市原[定員]

休館日