

セントラルスポーツプラザ24くまなん - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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＞ -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
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(40分)ボディメイクト レーニング・井口[定員]	09:30(40分)ヨガ・Keiko [定員]	09:30(40分)シンプルエア ロ・後藤[定員]	09:30(30分)ピューティプロジェクト 「ムース&ヒーリング・北岡[定 員]	09:40(40分)ヨガ・Keiko [定員]			09:30
10:00								10:00
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(40分)ピラティス・山 下[定員]	10:15(40分)コンビネーションエア ロLow・稲田[定員]	10:20(40分)ヨガ・Kayoko [定員]			10:30
11:00								11:00
11:30	11:25(40分)フィールビラ 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(30分)CSLive/ピューティフ ロジェクト/KUBIRE[定員]	11:15(40分)ヨガ・Kayoko [定員]	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]	11:30
12:00						11:20(30分)ファイトアタッ クBEAT・山元		12:00
12:30	12:20(40分)ヨガ・竹原[定 員]	12:20(40分)フィールヨガ・ 甲斐[定員]	12:15(40分)パワーヨガ・K eiko[定員]	12:10(40分)シェイプバン ブ・市原[定員]	12:05(40分)パワーヨガ・K eiko[定員]		12:20(40分)シェイプバン ブ・稲田[定員]	12:30
13:00								13:00
13:30				13:15(40分)コンビネーションエア ロLow・平田[定員]	13:15(40分)ZUMBA(R) ・山本[定員]	13:05(40分)ZUMBA(R) ・東[定員]	13:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・沼田[定員]	13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R) ・平田[定員]	14:10(40分)ヨガ・Aki[定 員]	14:05(40分)* CSP限定/ レゲトン・平田[定員]		14:05(40分)ヨガ・竹原[定 員]			14:00
14:30							14:20(40分)CSLive/ビラ ティス[定員]	14:30
15:00				15:00(40分)コンビネーシ ョンエアロ・山元[定員]		15:05(30分)CSLive/リズ ムCAMP[定員]		15:00
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]		15:20(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO[定員]		15:30
16:00						16:00(40分)ファンクショナルコンデ イショニング・村上[定員]		16:00
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
17:00						17:00(40分)オリジナルエ アロ・村上[定員]		17:00
17:30								17:30
18:00				18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]				18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(30分)コンビネーションエア ロLow・錦戸[定員]	19:00(30分)シェイプバン ブ・市原[定員]	19:00(40分)ファンクショナルコンデ イショニング・稲川[定員]	19:10(40分)ファイトアタッ クBEAT・宮川[定員]				19:00
19:30				19:50(40分)ダンスWAVE ・市原[定員]				19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・錦戸[定 員]			20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R) ・山本[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00				20:45(30分)ZUMBA(R) ・米加田[定員]	20:45(40分)ヨガ・Aki[定 員]	21:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・飯塚[定員]		21:00
21:30	21:00(40分)CSLive/ファイトアッ クPRO[定員]							21:30

休館日