

# セントラルスポーツプラザ24くまなん - 2026年03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 > - 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)ビューティプロジェクト/スムース&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)コンピネーションエアロ・稲田[定員]	10:35(30分)コンピネーションエアロLow・山元[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(20分)CSLive/メヂカルフィットネスシリーズ/リズムライド・市原[定員]		11:15(40分)ヨガ・Kayoko[定員]	11:20(30分)ファイトアタックBEAT・山元	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								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・Keiko[定員]		12:10(40分)シェイブパンプ・市原[定員]	12:05(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]	12:20(40分)シェイブパンプ・稲田[定員]	12:30
13:00								13:00
13:30	13:15(40分)コンピネーションエアロLow・平田[定員]	13:15(40分)ZUMBA(R)・山本[定員]	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]		13:10(40分)ダンスWAVE・市原[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/レグトン・平田[定員]		14:05(30分)CSLive/フラエクササイズ[定員]	14:05(40分)ヨガ・竹原[定員]	14:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:05(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	15:30
16:00							15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[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]						16:00(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
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								18:00
18:30								18:30
19:00	18:10(30分)コンピネーションエアロLow・錦戸[定員]	18:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE[定員]	18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]		19:10(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[定員]			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・錦戸[定員]	19:50(40分)ダンスWAVE・市原[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	21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	20:45(30分)ZUMBA(R)・米加田[定員]	20:45(40分)ヨガ・Aki[定員]		21:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・後藤[定員]			21:00
21:30								21:30

休館日