

セントラルスポーツプラザ24くまなん - 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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00				休館日			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)ボールdeリラックス・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]	10:35(30分)コンビネーションエアロ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/デジタルフィットネスシリーズ[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					12:10(40分)シェイプパンプ・市原[定員]	12:05(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]		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]				12:20(40分)シェイプパンプ・稲田[定員]	12:30
13:00					13:10(40分)ダンスWAVE・市原[定員]	13:05(40分)ZUMBA(R)・東[定員]		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]	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・市原[定員]				13:20(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[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]	14:00(40分)*CSP限定/レグトン・平田[定員]		14:05(60分)フラスクール[スクール]	14:05(40分)ヨガ・竹原[定員]		14:00
14:30							14:20(40分)CSLive/ピラティス[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]			15:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山崎[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ィショニング・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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30
18:00			18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]					18:00
18:30		18:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE[定員]						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)シェイプパンプ・市原[定員]	19:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・稲田[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(40分)シェイプパンプ40・時松[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]	21:00(30分)ボールdeリラックス・時松[定員]		21:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]			21:00
21:30		21:30(40分)CSLive/Zen Yoga[定員]						21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日