

セントラルスポーツプラザ24くまなん - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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
	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		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
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(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	09:30(40分)シンプルエアロ・後藤[定員]				09:30(30分)ビュートプロジェクト/スモース&ヒーリング・北岡[定員]		09:30					09:30
10:00					10:00							10:00	10:00(40分)ヨガ・Keiko[定員]				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	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]			10:15(40分)コンビネーションエアロLow・稲田[定員]	10:15(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]		10:30
11:00					11:00							11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロLow・山本[定員]				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	11:30(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]				11:15(40分)ヨガ・Kayoko[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]		11:30
12:00					12:00							12:00	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(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ/スタジオ[定員]	12:20(40分)フィールヨガ・甲斐[定員]		12:30	12:15(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]				12:20(40分)シェイプハンプ40・市原[定員]		12:30			12:20(40分)シンプルエアロ・稲田[定員]		12:30
13:00					13:00							13:00	13:05(40分)ZUMBA(R)・栗[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]		13:20(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]				13:20(40分)ダンスWAVE・市原[定員]		13:30			13:20(40分)シェイプハンプ40・沼田[定員]		13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・平田[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]				14:00
14:30			14:20(40分)コンビネーションエアロ・池上[定員]		14:30					14:20(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]		14:30			14:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]		14:30
15:00					15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロ・山元[定員]						15:00	15:10(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[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]		15:20(40分)ヨガ・Aki[定員]		15:30					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30					15:30
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]				16:00
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30					16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(40分)リジナルエアロ・村上[定員]				17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)ヨガ・鶴戸[定員]		19:00(30分)シェイプハンプ30・市原[定員]		19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・稲田[定員]						19:00					19:00
19:30					19:30					19:20(40分)ファットアタックBEAT40・宮川[定員]		19:30					19:30
20:00	19:55(40分)コンビネーションエアロ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 HITTING[定員]						20:00					20:00
20:30		20:15(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ/スタジオ[定員]			20:30					20:15(40分)ZUMBA(R)・山本[定員]	20:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]	20:30					20:30
21:00	20:50(40分)ファイトアタックBEAT・沼田[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					21:00
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・後藤[定員]		21:30					21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日