

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 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				曜日	水				木				曜日
	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム		FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30									10:30
11:00		11:00(30分)フットアタックBEAT ・MIKI M[定員]	10:45(30分)CSLive/HO Tヨガ	11:00(30分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター		11:00(40分)シンプルエ ロ・窪田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuki [定員]	11:00(30分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムインストラクター	11:00	11:00(40分)ZUMBA(R) ・Yuka[定員]							11:00(30分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善・ジムインストラクター	11:00
11:30			11:35(40分)フィールビラ ティス・MIKI N[定員]						11:30									11:30
12:00		11:45(30分)*クラブ限定 /ハレトン・Lima[定員]		12:00(30分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・ジムインストラクター		12:00(40分)シンプルエ ロ・窪田[定員]	12:00(40分)フィールビラティス・na tsuki[定員]	12:00(30分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター	12:00		12:00(40分)ボディケアス トレッチ・小林[定員]	12:00(40分)ヨガ・Yu ka [定員]	12:00(30分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムインストラクター					12:00
12:30	12:30(40分)ZUMBA(R) ・Lima[定員]								12:30									12:30
13:00							13:00(40分)フットアタックBEAT ・MIKI N[定員]	13:00(40分)ボディケアスストレッチ ・Honoka[定員]	13:00(30分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・ジムインストラクター	13:00	13:00(40分)シンプルエ ロ・小林[定員]						13:00(30分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター	13:00
13:30		13:30(40分)ビューティプロジェクト /スモース&ヒーリング・山崎[定 員]	13:30(30分)Jumping H i・Kana[定員]						13:30									13:30
14:00				14:00(30分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムインストラクター		14:00(40分)*クラブ限定/リトモス ・Honoka[定員]	14:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス	14:00(30分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善・ジムインストラクター	14:00		14:00(40分)フィールヨガ ・AYA[定員]	14:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・MIKI M[定員]	14:00(30分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・ジムインストラクター					14:00
14:30		14:30(40分)ヨガ・Kana [定員]	14:30(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・MIKI N[定 員]						14:30									14:30
15:00						15:00(40分)ヨガ・岡澤[定 員]	15:00(30分)CSLive/リズ ムCAMP		15:00									15:00
15:30									15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児) [スクール]						15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30			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									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30			18:30(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト・H						18:30
19:00		19:00(40分)*クラブ限定/リトモス ・Honoka[定員]	19:00(40分)CSLive/ス モース&ヒーリング	19:00(30分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター		19:00(40分)シェイプバン プ・世良[定員]	19:00(30分)Jumping H i・Kana[定員]	19:00(30分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター	19:00		19:20(40分)フィールビラ ティス・FUKA[定員]	19:20(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムライド[定員]	19:00(30分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムインストラクター					19:00
19:30							19:45(40分)ヨガ・Kana [定員]		19:30									19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R) ・Honoka[定員]			20:00(40分)ジムスモ/ランコン ラ・ランニング・ランニング・ラン ニング・ランニング・ランニング・ジ ムインストラクター		20:00(40分)ZUMBA(R) ・勝子[定員]		20:00(40分)ジムスモ/ランコン ラ・ランニング・ランニング・ラン ニング・ランニング・ランニング・ジ ムインストラクター	20:00			20:10(40分)CSLive/Lati Lati	20:00(30分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター					20:00
20:30									20:30		20:20(30分)X-CORE FIGHTIN G・KENSAKU[定員]							20:30
21:00		21:00(40分)フットアタックBEAT ・KENSAKU[定員]	21:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス	21:00(30分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター		21:00(40分)ピラティス・Ta kashi[定員]		21:00(30分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター	21:00		21:10(40分)パワーヨガ・ ふみ[定員]	21:10(40分)CSLive/フ ットアタックPRO	21:00(30分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター					21:00
21:30									21:30									21:30
曜日	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	曜日	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	曜日

休館日

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 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(別途入金手続き、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	金				土				日				曜日
	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	
10:00													10:00
10:30			10:30(40分)ボディアス レッチー・Yuki[定員]								10:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]		10:30
11:00		10:45(60分)アラスクール ー[スクール]		11:10(20分)ジムスモ/肩こり予防 改善・ジムインストラクター	10:45(40分)ピラティス・Ta keshi[定員]				10:45(40分)ビュートプロジェク ス・コースとトレーニング・Takeshi [定員]				11:00
11:30			11:25(30分)Jumping H i-Yuki[定員]										11:30
12:00		12:00(40分)フィールヨガ・ AYA[定員]	12:10(30分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]			11:45(40分)シンブルエ アロ・Takeshi[定員]	11:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	12:10(20分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター			11:45(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT	12:10(20分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター	12:00
12:30										12:30(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	12:40(30分)CSLive/リズ ムCAMP		12:30
13:00		13:00(40分)シェイバン プ40・MIKI. M[定員]	13:00(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムムライト[定員]	13:10(20分)ジムスモ/肩中引き締 め・ジムインストラクター		12:45(30分)シェイバン プ30・MIKI. N[定員]	12:45(30分)Jumping H i・Kana[定員]					13:10(20分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター	13:00
13:30					13:30(40分)パワーヨガ・ 上田[定員]					13:30(40分)シンブルエ アロ・蓮田[定員]	13:30(40分)CSLive/カラ ダデトックス		13:30
14:00		14:00(30分)＊クラブ限定 /ボルド・ブラ・工藤[定員]	14:00(40分)パワーヨガ・n atsuki[定員]	14:10(20分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター								14:10(20分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター	14:00
14:30		14:45(40分)ピラティス・工 藤[定員]				14:30(30分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]	14:30(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO			14:30(40分)ピラティス・蓮 田[定員]	14:30(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムムライト[定員]		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]			15:15(40分)フィールヨガ・ MIKI. N[定員]				15:30(40分)シェイバン プ40・KENSABU[定員]	15:30(40分)CSLive/健 康本極拳		15:30
16:00							16:05(40分)エアサイクル フィットネス/リズムムライ ト・KENSABU[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]							16:45(40分)ヨガ・toyo[定 員]	16:30(40分)CSLive/Lati Lat		16:30
17:00							17:00(40分)CSLive/Lati Lat	17:10(20分)ジムスモ/お尻引き締 め・ジムインストラクター					17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]								17:30
18:00							18:00(40分)CSLive/ピ ラティス	18:10(20分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター					18:00
18:30													18:30
19:00		19:00(40分)パワーヨガ・ Wakana[定員]	19:00(30分)X-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]	19:10(20分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・ジムインストラクター									19:00
19:30													19:30
20:00		20:00(40分)ファイトアタック BEAT・MIKI. N[定員]	20:00(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	20:10(20分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムインストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00		21:00(40分)シェイバン プ40・KENSABU[定員]	21:00(40分)CSLive/シン ブルエアロ	21:10(20分)ジムスモ/肩中引き締 め・ジムインストラクター									21:00
21:30													21:30
曜日	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	曜日