

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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 >

| 月     |                                        |      |                                          | 火                                        |      |                                           |                                         | 水                                        |       |                             |                              | 木                                        |                                     |                                  |      |      |      |       |       |
|-------|----------------------------------------|------|------------------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------|------|------|-------|-------|
| 曜日    | FULL                                   | EAST | WEST                                     | ジム                                       | FULL | EAST                                      | WEST                                    | ジム                                       | 曜日    | FULL                        | EAST                         | WEST                                     | ジム                                  | 曜日                               | FULL | EAST | WEST | ジム    | 曜日    |
| 10:00 |                                        |      |                                          |                                          |      |                                           |                                         |                                          | 10:00 |                             |                              |                                          |                                     |                                  |      |      |      |       | 10:00 |
| 10:30 |                                        |      | 10:10(30分)CSLive/フィットネスシリーズ              |                                          |      |                                           | 10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ               |                                          | 10:30 |                             |                              |                                          |                                     |                                  |      |      |      |       | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(30分)フットアタックBEAT・MIKI [定員]        |      | 10:45(30分)CSLive/HOヨガ                    | 11:00(30分)ジムモ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター       |      | 11:00(40分)シンプルエアロLow・窪田[定員]               | 11:00(40分)ヨガ・natsuki[定員]                | 11:30(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] |                              |                                          | 11:30(30分)ジムスモ/腰痛予防・腰痛・ジムインストラクター   |                                  |      |      |      | 11:00 |       |
| 11:30 |                                        |      | 11:35(40分)フィールピラティス・MIKI [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・腰痛・ジムインストラクター       |      | 12:00(40分)シンプルエアロ・窪田[定員]                  | 12:00(40分)フィールピラティス・natsuki[定員]         | 12:30(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・Yuka[定員]                    | 12:30(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 |                                        |      |                                          | 13:10(30分)ジムスモ/腰痛予防・腰痛・ジムインストラクター        |      | 13:00(40分)フットアタックBEAT・MIKI [定員]           | 13:00(40分)ビューティプロジェクト/リズム&ヒーリング・Isa[定員] | 13:30(30分)ジムスモ/肩こり予防・腰痛・ジムインストラクター       | 13:00 | 13:00(40分)シンプルエアロ・小林[定員]    |                              |                                          | 13:30(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/リズム&ヒーリング・山崎[定員] |      | 13:30(30分)Jumping Hi・Kana[定員]            |                                          |      |                                           |                                         |                                          | 13:30 |                             |                              |                                          |                                     |                                  |      |      |      |       | 13:30 |
| 14:00 |                                        |      |                                          | 14:10(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・リトモス・Fishop・Ria[定員] | 14:00(40分)CSLive/カラダデトックス               | 14:30(30分)ジムスモ/腰痛予防・腰痛・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 [定員]  | 14:30(30分)ジムスモ/肩こり予防・腰痛・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 [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/HP          |                                     |                                  |      |      |      |       | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(30分)ボディメイクトレーニング・SASAKI[定員]      |      | 19:00(40分)CSLive/リズム&ヒーリング               |                                          |      | 19:00(40分)シェイプアップ・世良[定員]                  | 19:00(30分)Jumping Hi・Kana[定員]           | 19:30(30分)ジムスモ/腰痛引き締め・ジムインストラクター         | 19:00 |                             | 19:20(40分)フィールピラティス・FUKA[定員] | 19:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員] | 19:30(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 |                                        |      |                                          |                                          |      |                                           |                                         |                                          | 19:30 |                             |                              |                                          |                                     |                                  |      |      |      |       | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)コンビネーションエアロ・SASAKI[定員]       |      | 20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員] | 20:00(40分)ジムスモ/ランニングコンディショニング/ジムインストラクター |      | 20:00(40分)ZUMBA(R)・鈴子[定員]                 |                                         | 20:00(40分)ジムスモ/ランニングコンディショニング/ジムインストラクター | 20:00 |                             |                              |                                          |                                     |                                  |      |      |      |       | 20:00 |
| 20:30 |                                        |      |                                          |                                          |      |                                           |                                         |                                          | 20:30 |                             |                              | 20:30(30分)X-CORE FIGHTING・KENSABU[定員]    | 20:10(40分)CSLive/Lati Lati          | 20:30(30分)ジムスモ/腰痛引き締め・ジムインストラクター |      |      |      |       | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(40分)フットアタックBEAT・KENSABU[定員]      |      | 21:00(40分)CSLive/カラダデトックス                | 21:10(30分)ジムスモ/腰痛引き締め・ジムインストラクター         |      | 21:00(40分)ピラティス・Takashi[定員]               |                                         | 20:45(40分)CSLive/フットアタックPRO              | 21:00 | 21:10(40分)パワーヨガ・ふみ[定員]      | 21:10(40分)*クラブ限定/リトモス・二瓶[定員] | 21:10(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 |
|       | FULL                                   | EAST | WEST                                     | ジム                                       | FULL | EAST                                      | WEST                                    | ジム                                       |       | FULL                        | EAST                         | WEST                                     | ジム                                  |                                  | FULL | EAST | WEST | ジム    |       |
| 曜日    | 月                                      |      |                                          |                                          | 火    |                                           |                                         |                                          | 曜日    | 水                           |                              |                                          |                                     | 木                                |      |      |      | 曜日    |       |

休館日

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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    | 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<br>レッチー・Yuki[定員]             |                                          |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              | 10:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール] | 10:30 |
| 11:00 |      | 10:45(60分)アラスクール<br>ー[スクール]            |                                              | 11:10(20分)ジムスモ/ 肩とお尻引<br>き締め・ジムインストラクター  | 10:45(40分)ピラティス・Ta<br>keshi[定員] |                                           |                                                   |                                                      |      | 10:45(40分)ビュースタジオ<br>ダンス&エアロビクス・Takeshi<br>[定員] |                                              |                                          | 11:00 |
| 11:30 |      |                                        | 11:25(30分)Jumping H<br>i・Yuki[定員]            |                                          |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 11:30 |
| 12:00 |      | 12:00(40分)フィールヨガ・<br>AYA[定員]           | 12:10(30分)ダンスWAVE<br>・MIKI. M[定員]            |                                          |                                 | 11:45(40分)シンブルエ<br>ア・Takeshi[定員]          | 11:45(40分)ヨガ・Kana<br>[定員]                         | 12:10(20分)ジムスモ/ 肩とお尻引<br>き締め・ジムインストラクター              |      |                                                 | 11:45(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックBEAT            | 12:10(20分)ジムスモ/ 肩とお尻引<br>き締め・ジムインストラクター  | 12:00 |
| 12:30 |      |                                        |                                              |                                          |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      | 12:30(40分)ヨガ・Wakan<br>a[定員]                     | 12:40(30分)CSLive/リズ<br>ムCAMP                 |                                          | 12:30 |
| 13:00 |      | 13:00(40分)シェイバン<br>プ40・MIKI. M[定員]     | 13:00(30分)CSLive/エアサイクル<br>フィットネス/リズムライド[定員] | 13:10(20分)ジムスモ/ 肩中引き締<br>め・ジムインストラクター    |                                 | 12:45(30分)シェイバン<br>プ30・MIKI. N[定員]        | 12:45(30分)Jumping H<br>i・Kana[定員]                 |                                                      |      |                                                 |                                              | 13:10(20分)ジムスモ/ 肩とお尻引<br>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・<br>上田[定員]      |                                           |                                                   | 13:30(40分)ジムスモ/ シンキング<br>&シンダイン・シンダイン・ジ<br>ムインストラクター |      | 13:30(40分)シンブルエ<br>アLow・蓮田[定員]                  | 13:30(40分)CSLive/カラ<br>ダデトックス                |                                          | 13:30 |
| 14:00 |      | 14:00(30分)＊クラブ限定<br>/ボルド・ブラ・工藤[定員]     | 14:00(40分)パワーヨガ・n<br>atsuki[定員]              | 14:10(20分)ジムスモ/ かんたんス<br>トレッチ・ジムインストラクター |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 14:00 |
| 14:30 |      |                                        |                                              |                                          |                                 | 14:30(30分)ダンスWAVE<br>・MIKI. M[定員]         | 14:30(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックPRO                  |                                                      |      | 14:30(40分)ピラティス・蓮<br>田[定員]                      | 14:30(30分)CSLive/エアサイ<br>クルフィットネス/リズムライド[定員] |                                          | 14:30 |
| 15:00 |      | 14:45(40分)ピラティス・工<br>藤[定員]             |                                              |                                          |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 15:00 |
| 15:30 |      |                                        | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]            |                                          |                                 | 15:15(40分)フィールヨガ・<br>MIKI. N[定員]          |                                                   |                                                      |      | 15:30(40分)シェイバン<br>プ40・KENSABU[定員]              | 15:30(40分)CSLive/ 健<br>康本極拳                  |                                          | 15:30 |
| 16:00 |      |                                        |                                              |                                          |                                 |                                           | 16:05(40分)エアサイクル<br>フィットネス/リズムライド<br>・KENSAKU[定員] |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 16:00 |
| 16:30 |      |                                        | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]            |                                          |                                 | 16:15(60分)ピラティスス<br>クールー[スクール]            |                                                   |                                                      |      | 16:45(40分)ヨガ・toyo[定<br>員]                       | 16:30(40分)CSLive/Lati<br>Lat                 |                                          | 16:30 |
| 17:00 |      |                                        |                                              |                                          |                                 |                                           | 17:00(40分)CSLive/Lati<br>Lat                      |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 17:00 |
| 17:30 |      |                                        |                                              |                                          |                                 | 17:30(30分)X-CORE FIGHTIN<br>G・MIKI. N[定員] |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 17:30 |
| 18:00 |      |                                        |                                              |                                          |                                 |                                           | 18:00(40分)CSLive/ピラ<br>ティス                        |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 18:00 |
| 18:30 |      |                                        |                                              |                                          |                                 |                                           |                                                   |                                                      |      |                                                 |                                              |                                          | 18:30 |
| 19:00 |      | 19:00(40分)パワーヨガ・<br>Wakana[定員]         | 19:10(30分)X-CORE FIGHTIN<br>G・MIKI. N[定員]    | 19:10(20分)ジムスモ/ かんたんス<br>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<br>BEAT・MIKI. N[定員] | 20:00(40分)ヨガ・Wakan<br>a[定員]                  | 20:10(20分)ジムスモ/ 肩とお尻引<br>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<br>プ40・KENSABU[定員]     | 21:00(40分)CSLive/シン<br>ブルエアロ                 | 21:10(20分)ジムスモ/ 肩中引き締<br>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    |