

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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	FULL	EAST	WEST	ジム	曜日
10:00									10:00									10:00
10:30		10:30(40分)フイールヨガ・AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳				10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ		10:30									10:30
11:00									11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]			11:10(20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		11:30(40分)フイータックBEAT・MBQ・M[定員]	11:30(40分)フイールピラティス・MKI・N[定員]				11:00(40分)シンプルエアロ・窪田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuki[定員]	11:30								11:30	
12:00									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]	12:10(20分)ジムスモ/肩こり予防・改善・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	13:00(40分)シンプルエアロ・小林[定員]			13:10(20分)ジムスモ/お腹引き締め・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・スチーム&ヒーリング・山崎[定員]	13:30(30分)Jumping Hit・Kana[定員]						13:30								13:30	
14:00									14:00		14:00(40分)カラダデトックス・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・MKI・M[定員]	14:10(20分)ジムスモ/背中引き締め・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・MKI・N[定員]						14:30								14:30	
15:00									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/ヒップライン					18:30	
19:00		19:10(30分)ボディメイクトレーニング・TOMOKA[定員]	19:10(30分)CSLive/HOTヨガ				19:00(40分)シェイプアップ・世良[定員]	19:00(30分)Jumping Hit・Kana[定員]	19:00		19:20(40分)フイールピラティス・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]	19:10(20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(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング	20:00(40分)ジムスモ/ランニング/ウェルネス/コンビネーション・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/ランニング/ウェルネス/コンビネーション・ジムインストラクター	20:00			20:10(40分)CSLive/Lati Lati	20:10(20分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムインストラクター				20:00	
20:30									20:30		20:20(30分)XX-CORE FIGHTING・KENSAKU[定員]						20:30	
21:00		21:00(40分)フイータックBEAT・SASAKI[定員]	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	21:10(20分)ジムスモ/腰痛予防・改善・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/フイータック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(20分)ジムスモ/お腹引き締め・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10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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)ボディアクス 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)ビュティプロジェク ト・スモ&モニ・リンダ・Takeshi [定員]			11:00
11:30			11:25(30分)ヨガ・Yuki[定 員]										11:30
12:00		12:00(40分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]			11:45(40分)シンブルエ ロ・Takeshi[定員]	11:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	12:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸 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&お尻引 き締め・ジムインストラクター	12:00
12:30			12:30(30分)ボディアクトレーニング ・MIKI. N[定員]										12:30
13:00		13:00(40分)フィートアタックBEAT ・PURA[定員]	13:10(30分)CSLive/エアサイル フィットネス/リズムライト[定員]	13:10(20分)ジムスモ/背中引き締 め・ジムインストラクター	12:45(30分)K-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]	12:45(30分)Jumping H ip・Kana[定員]						13:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸 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)ジムスモ/肩&お尻引 き締め・ジムインストラクター					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									14:00
14:30					14:30(40分)シェイプバン プ・MIKI. M[定員]	14:30(40分)CSLive/Lati Lat[定員]					14:30(40分)ピラティス・窪 田[定員]	14:30(30分)CSLive/エアサイル フィットネス/リズムライト[定員]	14:30
15:00		14:45(40分)ピラティス・工 藤[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(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライト・KENSAKU[定 員]				15:30(40分)シェイプバン プ・KENSAKU[定員]	15:30(40分)CSLive/健 康本権拳	15:30
16:00					16:15(60分)ピラティスス クールー[スクール]								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(30分)CSLive/ビューティ プロジェクティブ・アライン				16:30(40分)CSLive/Lati Lat[定員]		16:30
17:00										16:45(40分)ヨガ・toyo[定 員]			17:00
17:30							17:15(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO						17:30
18:00					18:00(40分)ワークアウト ヨガ・MIKI. N[定員]								18:00
18:30													18:30
19:00		18:10(30分)K-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]	19:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス	19:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め・ジムインストラクター									19:00
19:30													19:30
20:00		20:00(40分)フィートアタックBEAT ・MIKI. N[定員]	20:00(40分)パワーヨガ・ Wakana[定員]	20:10(20分)ジムスモ/肩&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)シェイプバン プ・KENSAKU[定員]	21:00(40分)ヨガ・Waka na[定員]	21:10(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									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