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>

くスタ	ジオ>																	
曜日			月				火		曜日			<u>k</u>				木		曜日
	FULL	EAST	WEST	ĎΔ	FULL	EAST	WEST	57		FULL	EAST	WEST	ら7で	FULL	EAST	WEST	ĐΔ	
10:00									10:00									10:00
							10:15(30分)CSLive/フラ エクササイズ					10:20(20分) CSLive/メディカルフィットネスシリーズ						
10:30		10:30(40分)フィールヨガ・ AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳	2					10:30									10:30
11:00				110030分/ジエスモ/かんたんストレッチ・ジエイン ストラクター		11:00(40分)シンブルエア DLow・窪田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuk [定員]	11:10(20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]			11:10(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)ファイトアタックBEAT ・MIKI . M[定員]	11:30(40分)フィールビラティス・MI KI N[定員]						11:30									11:30
				_														
12:00			<u> </u>			12:00(40分)シンブルエア ロ・窪田[定員]	12:00(40分)フィールピフティス・na tsuki[定員]	12:10(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	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]	ひ善・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
		_	ļ	12-10/20台に17年/藤皮条件。		10.00(10.())) (=0.0)	1200/4043/F = (TITE - AL	19.10/30(4)(27.7天/夏二日本株。					(2-10/20人)に1.7年(小物別会体					
13:00				13:10(20分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善・ジムインストラクター		13:00(40分)シェイプパン プ・MIKI N[定員]	/スムース&ヒーリング・Rie[定員	13:10(20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
			10.00(00 (1))															
13:30		13:30(40分)ピューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・山地[定 員]	i·Kana[定員]						13:30									13:30
				14.10/20公公 7 天 / 三 内腔 8 胎		1400(40公) a 6三寸限中 (III 王 7		14-10/20分に1.7年/期をセ尼引				1600/40/A) T Z# / A II Z +	14.10/20公公/ 7.五/商小司李结					
14:00				14:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め・ジムインストラクター		・リトモス⇒Fithop Rie[定員]	14:00(40分)ワークアワト 3ガ・YOSHIMI[定員]	14:10(20分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムインストラクター	14:00		14:00(40分)カラダデトック ス・AYA[定員]	ス/リズムライド・MIKL M[定員]	め・ジムインストラクター					14:00
		1400(40())7#	14:20(404)) = 744 / All 7 (all 4															
14:30		[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
						45 00/40 (X) = 15	15 00/00 (1) 0 0 1 1 1 1 1 I											
15:00			_			15:00(40分)ヨガ・岡澤[定 - 員]	ムCAMP		15:00							/-		15:00
						.									•	休館		
15:30									15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]				<u> </u>		15:30
											ļ				•			
16:00									16:00						•	以自		16:00
																B		
16:30									16:30			16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]				Н		16:30
											ļ							
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00			ļ						18:00									18:00
40.00			_				ļ		10.00		ļ	18-30/3043)CSI : /b' = :=						40.00
18:30							ļ		18:30		ļ	18:30(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/ヒップライン						18:30
10.00		19:10(30分)ボディメイクトレーニト	10.10(20(2)/201 :	<u> </u>		10.00(40.62)2: (= 0.22	10.00(20(2))	19:10(20分)ジムマモ/腕&シ戸門	10.00				19:10(20分)ジムマモ/参由記事体					10.00
19:00		19:10(30分)ボディメイクトレーニング・TOMOAKI[定員]	19:10(30分)CSLive/HO Tヨガ]		ブ・世良[定員]	i・Kana[定員]	19:10(20分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムインストラクター	19:00		10.20(404) 7 (- " ==	19-20/2043/CSI bus/T74-74-1	19:10(20分)ジムスモ/育中引き締め・ジムインストラクター					19:00
10.00			1	4					10.00		19:20(40分)フィールビラ ティス・FUKA[定員]	フィットネス/リズムライド[定員]	\vdash					19:30
19:30							10.4E(40 A) 3 H . V		19:30		4		4					19:30
00.00		20:00(40分)コンビネーションエア	20-00(404)/CSI :- /7 /	20:00(40分)ジムスモ/ランコン/ラ	ļ	20.00(404)7111454 (5)	19:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	20:00(40分)ジムスモ/ランコン/ラ	00.00			20-10/40(4)(CSI : // **	20:10(20分)ジムスチ/樹 8:お屋町					20:00
20:00		ロ・SASAKI[定員]	ース&ヒーリング	20:00(40分)ジムスモ/ランコン(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/ランコン(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		20-20(30H)X-CORE EIGHTIN	Lati	20:10(20分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・ジムインストラクター					20:00
00.00			1				!		00.00		20:20(30分)X-CORE FIGHTIN G·KENSAKU[定員]		\vdash					20:30
20:30							20.45(404)/061 :. (7-		20:30				1					20:30
01.00		21:00(40分)ファイトアなッカロニュコ	21:00(40%)CSI iva/T7# / 5 1	, 21·10(20分)ジムマモ/鎌倉圣神・		21.00(404)\== =	20:45(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO	ļ	01.00		21.10(404) : 5 = 7.15	21.10/404) + 5==7.00 +	21:10(20分)ジムマエ/お腹引車は					04.00
21:00		·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]	改善・ジムインストラクター		21:00(40分)ピラティス・Ta keshi[定員]		 	21:00		シみ[定員]	/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
01.00							!		01.00		-		\vdash					21:30
21:30			 			+	ļ		21:30				1					21:30
	FULL	EAST	WEST	276	FULL	EAST	WEET	₽ SA SA		FULL	EAST	WEST	27	FULL	EAST	WEST	27	
100 to 1	FULL			74	FULL		WEST 火	24	100 CO	FULL			YA.	FULL	EAST		9A	100.00
理日			月				^		理日			<u>k </u>						THE RES

作成日:2025/09/29 12:26:27

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

く スタジオ >

1909 1908 1909		-										ジオ>	
1000 1000	ジム			FILL	476			FILL	476	T		FILL	曜日
10.00 10	10:0	WEST	5.01	1022	7	HLU1	Dui	10.2		WEUT	- Davi	1022	10:00
1300 1300 1300の 130000 130000 130000 130000 130000 130000 130000 13000													
1300 1300 1300の 130000 130000 130000 130000 130000 130000 130000 13000	10:3	10:30(60分)キッズ体育ス	 	t						10:30(40分)ボディケアス			10:30
1300 1300 1300の 13000 1300		クール(幼児・児童)[スク ール]	10:45(40分)ピューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・Takeshi					10:45(40分)ピラティス・Ta		トレッチ・Yuki[定員]	10:45(60分)フラスクール・		
1330	11:0		[定員]					Kesnil定員」	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				11:00
1300 1200										11:25(30分)ヨガ・Yuki[定	1		
1200 「200 (中央) アスペルペー	113									RG .			11:30
1200 10000 1000 1000 1000 1000 1000 10000 10000 10000 1		イトアタックRFΔT				11:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	11:45(40分)シンプルエア ロ・Takeshi[定員]						
1300 1300 1300の分子できます 1300の分子である	12:10(20分)ジムスモ/脚&お尻引 12:00 12				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						12:00(40分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]		12:00
1320 1320(2) 1320(10.00(10.0) = 17.111							12:20(30分)ホティメイクトレーニン グ・MIKI. N[定員]			
1830 1830	12:3	12:40(30分)CSLive/リス ムCAMP	12:30(40分)ヨカ・Wakan - a[定員]			10 45(00())	1945(906)V_CODE_FIGURE						12:30
1820 133M(49) / パワーヨカ 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワース 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワーコカ 133M(49) / パワース 133M(49) / パワース	13:10(20分)ジムスモ/二の前&胸 13:0					i·Kana[定員]	G·MIKI. N[定員]		13:10(20分)ジムスモ/寮中引き締	13:10(30分)CSI ive/エアサイクル	13:00(40分)ファイトアタックBFAT		10.00
14:00	13:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸 引3:0								め・ジムインストラクター	フィットネス/リズムライド[定員]	·FUKA[定員]		13:00
14:00	13:3	13:30(40分)CSLive/カラ	13:30(40分)シンブルエア	 	13:30(40分)ジムスモ/ランコン(ラ	 	l	13:30(40分)パワーヨガ・					13:30
1430	r	ダデトックス	口Low·窪田[定員]		ンニングコンディショニング)・ジム インストラクター			上田[定員]					10.00
1430	14:0								14:10(20分)ジムスモ/かんたんス	14:00(40分)パワーヨガ・n	14:00(30分) * クラブ限定		14:00
15:00 15:00 15:00(9) ドッズ体育ス			 						PD99-9113XP999-	atsuki[定員]	- /ボルド・ブラ・エ藤[定員]		
15:00 15:00 15:00(9) ドッズ体育ス	14:3	14:30(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド[定員]	14:30(40分)ピラティス・窪			14:30(40分)CSLive/Lati	14:30(40分)シェイブパン						14:30
15:00			一回[定員]			Lau	J-WIKI. WILE MI				14:45(40分)ピラティス・エ 萬[定員]		
18.00 18.00(9)プキッズを育文	15:0										-mecacyes		15:00
18.00 18.00(9)プキッズを育文													
18.00 18.00(9)プキッズを育文	153	15:30(40分)CSLive/健 康太極拳	15:30(40分)シェイブパン プ・KENSAKU[定員]			15:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・KENSAKU[定				15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			15:30
18.30 16.30(60分)キッス体育ス	ļ					RC .							
18.30 18.30(40分) テース 作育ス	16:0												16:00
17.00 17.54の分にストックに関 17.54の分にストックフ	16:3	16:20(404)/CCI : /I -+-				18:30(30(4))CSL lun /F = == 7.77	16:15(60分)ピフティススク ール・ー[スクール]			16:20(60公) ナップは奈フ			10.00
17:00 17:1540分)CSLive/ファ 17:1540分)CSLive/ファ 17:1540分)CSLive/ファ 17:1540分)CSLive/ファ 18:00	103	Lati	16:45(40分)ヨガ・tovo[定			ロジェクト/ヒップライン				クール(児童)[スクール]	 		16:30
17:15(40分)*CSLive/ファ	17:0		· 頁]				1			1			17:00
18:00 18:00(40分)ワークアウト 3ガ・MKI、N定員 18:00(40分)にSLIve/カラ 19:00 19:0			-			17:15(40分)CSLive/ファ				†			.,,,,,
18:30	17:3	 	 	 		イトアタックPRO					·		17:30
18:30													
18:30	18:0						18:00(40分)ワークアウト						18:00
19:00 19:00 19:00(40分) CSLIve / カラ	[コル・MINI. N[正貝]						
19:30 20:00 20:00(40分) パワーヨガ・20:00(40分) パワーヨガ・20:00の分ジムスモ御ልお戻引 20:00	18:3												18:30
19:30 20:00 20:00(40分)パワーヨガ・20:00(30分)ジムスモ御私お戻引 20:00 20:0													
19:30 20:00 20:00(40分)パワーヨガ・20:00(30分)ジムスモ御私お戻引 20:00 20:0	19:0								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(40分)CSLive/カラ ダデトックス	19:10(30分)X—CORE FIGHTIN G·MIKL N[定員]		19:00
20.00 2000(40分)/ファイトアラック目起入 2000(40分)/パワーヨガ・ 2010(20分)ジムスを開るお戻り Wakana[定員] 2010(40分)パワーヨガ・ 2010(20分)ジムスを開るお戻り 20.30 2010(40分)パワーコガ・ 2010(20分)ジムスを開るお戻り 2010(40分)パワーコガ・ 2010(40分)パワースペースペースペースペースペースペースペースペースペースペースペースペースペー		<u>[</u>]	_			ļ							
2030	19:3	ļl	ļ		ļ	ļ				ļ	ļ		19:30
2030						ļ			20:10(20分) ジムスチ/樹をお屋割	20-00(40 公) / (□ = = + -	20:00(40分)ファイトアなックロEAT		20.00
	20:0								き締め・ジムインストラクター	Wakana[定員]	·MIKI. N[定員]		20:00
	20:3	 	 	 		 							20:30
3100. 2100/404\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	·	 	 	 	 	 		 		 	 		20.00
21.00 [21.00(40)7/241 27.12 [21.00(40)7/32 Wakani [21.32.27 7.13(21.00)40]	21:0								21:10(20分)ジムスモ/かんたんス	21:00(40分)ヨガ・Wakan	21:00(40分)シェイプパン		21:00
21:00 21:00(40分)シェイブパン 21:00(40分)ヨガ・Wakan 21:00(30分)ジュスモ-からたちス 12:00(40分)ヨガ・Wakan 12:00(30分)ジュスモ-からたちス 12:00(40分)ヨガ・Wakan 12:00(40分)ヨガ・Wak	·	 	†	t	†	†		†	トレッテ・ンムインストフッター	a[定員]	ブ・KENSAKU[定員]		
2:30	21:3	t	†	†		†		†					21:30
			·			1							
FULL EAST WEST SA FULL EAST WEST SA FULL EAST WEST	27	WEST	EAST	FULL	27	WEST	EAST	FULL	27	WEST	EAST	FULL	
<u>**</u>	理	3	ı			±				æ	5		曜日

作成日:2025/09/29 12:26:27