

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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数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【京

曜日	月				火				曜日	水				曜日	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(40分)フィールヨガ・AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健康本権拳				10:15(30分)CSLive/フライングエクササイズ		10:30									10:30	
11:00									11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]						11:00(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)ナイトアタックBEAT・MIKI[定員]	11:30(40分)フィールピラティス・MIKI[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]				12:00(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]						13:00(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)ニューティボジェク・スミス&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・リズムライフ・MIKI・MI[定員]				14:00(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・リズムライフ・MIKI・MI[定員]						14:30									14:30	
15:00									15:00									15:00	
15:30									15:30									15:30	
16:00									16:00									16:00	
16:30									16:30									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	
19:00		19:10(30分)ボディメイクトレーニング・TOMOKAE[定員]	19:10(30分)CSLive/HO Tヨガ						19:00		19:20(40分)フィールピラティス・FUKA[定員]	19:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライフ[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)コンベクションエアロ・SASAKI[定員]	20:00(40分)CSLive/スミス&ヒーリング			20:00(40分)ZUMBA(R)・鈴子[定員]			20:00			20:10(40分)CSLive/Lati				20:00(20分)ジムスモ/腰とお腹引き締め-ジムインストラクター		20:00	
20:30									20:30									20:30	
21:00		21:00(40分)ナイトアタックBEAT・BASAKI[定員]	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライフ[定員]			21:00(40分)ピラティス・Takashi[定員]			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	

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(火)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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)ボディケアス 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/背中引き 締め・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)ビューティプロジェク ス・ムービー・リンク(山崎)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/背中引き 締め・ジムインストラクター	12:00
12:30			12:30(30分)ボディイクトレーニ ング・MIKI. N[定員]										12:30
13:00		13:00(40分)フィートアタックBEAT ・MIKI. M[定員]	13:10(30分)CSLive/エアサイル フィットネス/リズムライド[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)CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]	12:45(30分)Jumping H ip・Kana[定員]			12:30(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	12:40(30分)CSLive/リズ ムCAMP		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/背中引き 締め・ジムインストラクター		13:30(40分)シンブルエ ロLow・窪田[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									14:00
14:30						14:30(40分)シェイプバン プ・MIKI. M[定員]	14:30(40分)CSLive/Lati Lati			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/リズムライド[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/リズムライド・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/ヒップライン			16:45(40分)ヨガ・toyo[定 員]	16:30(40分)CSLive/Lati Lati		16:30
17:00													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)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/背中引き 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・Wakan a[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