

## 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(水)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(40分)フィールヨガ・AYA[定員]                 | 10:30(40分)CSLive/健 康太極拳                        |    |                              | 10:15(30分)CSLive/ラ エクササイズ               |                                                 |                                     | 10:30                      |                              | 10:30(30分)CSLive/アスレチックスリッパ               |                                     |                                   |      |      |      |       | 10:30 |
| 11:00 |                                     |                                          | 11:00(30分)ジムスモ/カラフルスリッパ                        |    |                              | 11:00(40分)シンプルエア ロLow・産田[定員]            | 11:00(40分)ヨガ・natsuki [定員]                       | 11:00(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)フィットアタックBEAT・MKI・M[定員]         | 11:30(40分)フィールビライス・MKI・N[定員]                   |    |                              | 12:00(40分)シンプルエア ロ・産田[定員]               | 12:00(40分)フィールビライス・natsu[定員]                    | 12:10(20分)ジムスモ/かんなんア レッヂ・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]                     | 12:10(20分)ジムスモ/肩こり予防・改善・ジムインストラクター  |                                   |      |      |      | 11:30 |       |
| 12:00 |                                     |                                          |                                                |    |                              |                                         |                                                 |                                     | 12:30                      |                              |                                           |                                     |                                   |      |      |      |       | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(40分)ZUMBA(R)・Lima[定員]         |                                          |                                                |    |                              |                                         |                                                 |                                     |                            |                              |                                           |                                     |                                   |      |      |      | 12:30 |       |
| 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 ブ・MKI・N[定員]            | 13:00(40分)ピーライフ・MKI・N[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 |
| 13:30 |                                     | 13:30(40分)ピューティップヨジョク・N[定員]              | 13:30(30分)Jumping H i・Kana[定員]                 |    |                              |                                         |                                                 |                                     | 13:30                      |                              |                                           |                                     |                                   |      |      |      |       | 13:30 |
| 14:00 |                                     |                                          | 14:10(20分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め・ジムインストラクター           |    |                              | 14:00(40分)・クラブ限定/リトス ハーモニカ・Fukuhara[定員] | 14:00(40分)ワークアウト ヨガ・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]  | 14:00(40分)エアサイクル・Miki・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(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 |
| 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)ボディマイクトレーニング・TOMOAKI[定員]  | 19:10(30分)CSLive/HOTヨガ                   |                                                |    | 19:00(40分)シェイプパン ブ・世良[定員]    | 19:00(30分)Jumping Hi・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                               |                            | 19:20(40分)フィールビライス・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クササイズ・SASAKI[定員] | 20:00(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング              | 20:00(40分)ジムスモ/ランニング・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)・鈴木[定員]    |                                         | 20:00(40分)ジムスモ/ランニング・コンディショニング・ランニング・ジムインストラクター | 20:00                               |                            | 20:10(40分)CSLive/Lati Lat    |                                           | 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 |       |
| 20:30 |                                     |                                          |                                                |    |                              |                                         |                                                 |                                     | 20:30                      |                              |                                           |                                     |                                   |      |      |      |       | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(40分)フィットアタックBEAT・SASAKI[定員]   | 21:00(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス・ワーネル[定員]  | 21:00(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・Ta keshi[定員] | 21:00(40分)ピラティス・PRO                     |                                                 | 21:00                               | 21:10(40分)パワーヨガ・リトス・二瓶[定員] | 21:10(40分)クラブ限定/リトス・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12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)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 |
| 11:00 | 10:45(60分)フラスクール<br>-スクール                 |                                              |                                           |    | 10:45(40分)ピラティス・Ta<br>keshi[定員]      |                                   |      |    | 10:45(40分)ピューティング<br>スムーズ &ヒーリング・山地[定<br>員]             |                                              |                              |    | 11:00 |
| 11:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)ダンスWAVE<br>・MIKI. M[定員]         |                                              |                                           |    | 11:45(40分)シンプルエア<br>ロ・Takeshi[定員]    | 11:45(40分)ヨガ・Kana<br>[定員]         |      |    | 11:45(40分)CSLive/ファ<br>イトアタックBEAT                       |                                              |                              |    | 12:00 |
| 12:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    | 12:30(40分)ヨガ・Wakan<br>△CAMP                             |                                              |                              |    | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)ファイトアタックBEAT<br>・FUKAI[定員]      | 13:10(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/背中引き締<br>め・ジムインストラクター | 12:45(30分)Jumping Hi<br>-Kana[定員] |      |    | 13:10(20分)ジムスモ/二の腕 & 腹<br>引き締め・ジムインストラクター               |                                              |                              |    | 13:00 |
| 13:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    | 13:30(40分)ジムスモ/ラコン/ラ<br>ニーフィットネス/インヨーニング・ジム<br>インストラクター | 13:30(40分)シンプルエア<br>ロLow・蓬田[定員]              | 13:30(40分)CSLive/カラ<br>ダトックス |    | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(30分)クラブ限定<br>・ボルド・ラ・エ藤[定員]          | 14:00(40分)パワーヨガ・<br>atsuk[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(40分)シェイプバン<br>ブ・MIKI. M[定員]    | 14:30(40分)CSLive/Lati<br>Lat      |      |    | 14:30(40分)ピラティス・蓬<br>田[定員]                              | 14:30(30分)CSLive/エアサイクル<br>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・エ<br>藤[定員]                |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 15:00 |
| 15:30 |                                           |                                              |                                           |    | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼稚)[スクール]    |                                   |      |    | 15:30(40分)シェイプバン<br>ブ・KENSAKU[定員]                       | 15:30(40分)CSLive/健<br>康太極拳                   |                              |    | 15:30 |
| 16:00 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 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-【スクール】       |                                   |      |    | 16:30(30分)CSLive/ピューティ<br>ング・ヒップライン                     | 16:30(40分)CSLive/Lati<br>Lat                 |                              |    | 16:30 |
| 17:00 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 17:00 |
| 17:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    | 17:15(40分)CSLive/ファ<br>イトアタックPRO                        |                                              |                              |    | 17:30 |
| 18:00 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    | 18:00(40分)ワークアウト<br>ヨガ・MIKI. N[定員]                      |                                              |                              |    | 18:00 |
| 18:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(30分)X-CORE FIGHTIN<br>G-MIKI. N[定員] | 19:00(40分)CSLive/カラ<br>ダトックス                 | 19:10(20分)ジムスモ/二の腕 & 腹<br>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)ファイトアタックBEAT<br>・MIKI. N[定員]    | 20:00(40分)パワーヨガ・<br>Wakan[定員]                | 20:10(20分)ジムスモ/腹 & 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)シェイプバン<br>ブ・KENSAKU[定員]         | 21:00(40分)ヨガ・Wakan<br>a[定員]                  | 21:10(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   |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 21:00 |
| 21:30 |                                           |                                              |                                           |    |                                      |                                   |      |    |                                                         |                                              |                              |    | 21:30 |
|       | FULL                                      | EAST                                         | WEST                                      | ジム | FULL                                 | EAST                              | WEST | ジム | FULL                                                    | EAST                                         | WEST                         | ジム | 曜日    |
| 曜日    | 金                                         |                                              |                                           |    | 土                                    |                                   |      |    | 日                                                       |                                              |                              |    | 曜日    |