

## セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	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/健太極拳			10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ				10:30	10:30(30分)CSLive/マイクロフィットスリミング								10:30	
11:00		11:00(40分)ジムスモ/ヨコモ・健太極拳			11:00(40分)ジンブルエアロLow・産田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuki[定員]	11:10(20分)ジム利用説明・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・MIKI・M[定員]	11:30(40分)フィールビライス・MIKI・N[定員]			12:00(40分)ジンブルエアロ・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/かんなんカラッヂ・ジムインストラクター		11:30									11:30	
12:00									12:00	12:00(40分)ヨガ・Yuka[定員]	12:00(40分)ジムスモ/X-CORE FIGHTING	12:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	12:10(20分)ジム利用説明・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(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター		13:00(40分)シェイプ・パン・MIKI・N[定員]	13:00(40分)ピューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・Rie[定員]	13:10(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター		13:00	13:00(40分)ジンブルエアロ・SASAKI[定員]	13:00(40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)ピューティプロジェクト・山根[定員]	13:30(30分)Jumping H・Kana[定員]							13:30									13:30	
14:00		14:10(20分)ジムスモ/二の商&脚引き締め・ジムインストラクター			14:00(40分)* クラブ固定/リトス・トモス⇒Fitshop Rie[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)エアサイクルフィットネス・スリムライド・MIKI・M[定員]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス・スリムライド・MIKI・M[定員]	14:10(20分)ジム利用説明・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)エサイクルフィットネス・スリムライド・MIKI・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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]								15:30
16:00									16:00			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							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(30分)CSLive/ピューティプロジェクト・レッグライン							18:30	
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/HOTヨガ			19:00(40分)シェイプ・パン・世良[定員]	19:00(30分)Jumping H・Kana[定員]	19:10(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター		19:00			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		19:20(40分)フィールビライス・FUKA[定員]	19:20(30分)CSLive/エサイクルフィットネス・スリムライド[定員]							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)・鈴木[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		20:10(40分)CSLive/Lati	20:10(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター						20:00	
20:30									20:30			20:20(30分)X-CORE FIGHTING・KENSAKU[定員]							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・パワーライド[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)ビラティス・Taekeshi[定員]	21:00(40分)CSLive/ファイトアタック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	21:10(40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 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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
11:00	10:45(60分)フラスクール-[スクール] 11:25(40分)ヨガ・Yuki[定員]				10:45(40分)ピラティス・Ta keshi[定員]				10:45(40分)ピューティックプロジェクト スムース & ヒーリング・山地[定 員]				11:00
11:30													11:30
12:00	12:00(40分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]				11:45(40分)シンプルエア ロ・Takehi[定員]				11:45(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT				12:00
12:30									12:30(40分)ヨガ・Wakan a[定員]				12:30
13:00	13:00(40分)ファイトアタックBEAT ・FUKAI[定員]	13:10(30分)CSLive/エアサイクル ・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)Jumping H i-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/ラコン/ラ ニーフィットネス・ヨギング・ジム インストラクター	13:30(40分)シンプルエア ロ・Low・蓬田[定員]			13:30
14:00	14:00(30分)*クラブ定期 ・ボルド・フラ・工藤[定員]	14:00(40分)パワーヨガ・ 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 ブ・MIKI. M[定員]	14:30(40分)CSLive/Lati Lat			14:30(40分)ピラティス・蓬 田[定員]	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
15:00	14:45(40分)ピラティス・エ 藤[定員]												15:00
15:30					15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼稚)[スクール]				15:30(40分)シェイプバン ブ・KENSaku[定員]	15:30(40分)CSLive/健 太極拳			15:30
16:00													16:00
16:30					16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:15(60分)ピラティスス クール-[スクール]			16:30(30分)CSLive/ピューティ フロエクト・レザーライン	16:30(40分)CSLive/Lati Lat			16:30
17:00										16:45(40分)ヨガ・toyoi[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	19:00(30分)X-CORE FIGHTIN G-MIKI. N[定員]	19:00(40分)CSLive/カラ ダトックス	19:10(20分)ジム利用説 明・ジムインストラクター										19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)パワーヨガ・ Wakana[定員]	20:00(40分)ファイトアタックBEAT ・MIKI. N[定員]	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
21:00	21:00(40分)シェイプバン ブ・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
曜日	金	土	日		曜日				曜日				曜日