

作成日:2026/02/01 00:27:02

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(40分)ボディアクス レッチー・Yuki[定員]										10:30
11:00		10:45(60分)アラスクール ー[スクール]		11:10(20分)ジム利用説 明・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・ムーブ&ローリング(山崎)定 員]		10:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]		11:00
11:30			11:25(40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)ジム利用説 明・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)ジム利用説 明・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]			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/ランニング ・ニング&ダンシング(山田)・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 プロジェクトレーニング			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)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)フィートアタックBEAT ・MIKI. N[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