

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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	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	
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00									10:00									10:00	
10:30		10:30(40分)カラダデトックス・AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健康大種拳				10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ		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)ファイアタックBEAT・MIKI・M[定員]	11:30(40分)ZenYoga・MIKI・N[定員]						11:30									11:30	
12:00									12:00									12:00(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									13:00									13:00(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター	13:00
13:30									13:30									13:30(40分)ジムスモ 腰痛予防・改善・ジムインストラクター	13:30
14:00									14:00									14:00(40分)ジムスモ 腰痛予防・改善・ジムインストラクター	14:00
14:30									14:30									14:30(40分)ファイアタックPRO・MIKI・N	14:30
15:00									15:00									15:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]	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									16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00
16:30									16:30									16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30
17:00									17:00									17:00(20分)ジムスモ 腰痛予防・改善・ジムインストラクター	17:00
17:30									17:30									17:30(40分)ファイアタックPRO・KEISUKI[定員]	17:30
18:00									18:00									18:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]	18:00
18:30									18:30									18:30(40分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ	18:30
19:00									19:00									19:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]	19:00
19:30									19:30									19:30(40分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ	19:30
20:00									20:00									20:00(40分)ファイアタックPRO・KEISUKI[定員]	20:00
20:30									20:30									20:30(40分)CSLive/ZenYoga	20:30
21:00									21:00									21:00(40分)ファイアタックBEAT・KURUMI[定員]	21:00
21:30									21:30									21:30(40分)CSLive/ZenYoga	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05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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	
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						08:00
08:30													08:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						10:00
10:30		10:45(60分)フラスクール- [スクール]	10:30(40分)ホディケアス レッチ・Yuki[定員]							10:45(40分)ビュティプロジェクト スムース&ヒーリング-山田[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				11:10(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター									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)シングルエアロ・Takechi[定員]	11:45(40分)ヨガ・Kana[定員]				11:45(40分)CSLive/フアイトアタック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(40分)ヨガ・Wakana[定員]	12:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING		12:30
13:00		13:00(40分)フィットアタックBEAT・FUKA[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/スリムライフ・YOSHIMI[定員]			12:45(30分)ホディケアトレーニング・MIKI, N[定員]	12:45(30分)JUMPING HI・Kana[定員]					13:10(20分)ジムスモ/この際&お引き継ぎ・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)CSLive/カラダデトックス		13:30
14:00		14:00(30分)★クラブ限定/ボルト・フラ・工藤[定員]	14:00(40分)パワーヨガ・nateuki[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)シェイプアップ・MIKI, M[定員]	14:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING			14:30(40分)ピラティス・窪田[定員]	14:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スリムライフ[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/スリムライフ・KENSAKU[定員]			15:30(40分)シェイプアップ・KURUMI[定員]	15:30(40分)CSLive/健康体操		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(40分)CSLive/ビュティプロジェクト/アームス&バックライ	16:30(40分)CSLive/Lati Lat		16:30
17:00										16:45(40分)ヨガ・toyo[定員]			17:00
17:30							17:15(40分)CSLive/フアイトアタックPRO						17:30
18:00							18:00(40分)フィールピラティス・MIKI, N[定員]						18:00
18:30													18:30
19:00		18:00(40分)フィットアタックBEAT・MIKI, N[定員]	19:00(40分)CSLive/カラダデトックス	18:10(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)エアサイクルフィットネス/スリムライフ・MIKI, N[定員]	20:10(20分)ジムスモ/お引き継ぎ・ジムインストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00		21:00(40分)シェイプアップ・KENSAKU[定員]	21:00(40分)ヨガ・Wakana[定員]	21:10(20分)ジム利用説明・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