

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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 | | | | 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/健康大雑拳 | | | | 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)ファイアアタックPRO・MIKI・N | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | 15:00 | | | | | | | | | 15:00(40分)フィットネス・二瓶&お茶室・ジムインストラクター | 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(児童)[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 | |
| 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | 18:30 | | | | | | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | | 19:00(40分)CSLive/メディカルフィットネス・二瓶 | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | 19:30 | | | | | | | | | | 19:10(40分)シェイプアップ・HUKA[定員] | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | | | 19:20(30分)Jumping H・HUKA[定員] | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | 20:30 | | | | | | | | | | 20:10(40分)ファイアアタックPRO・KEISUKI[定員] | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | | 20:10(40分)CSLive/Zen Yoga | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | | | | | | | | | | 20:50(40分)CSLive/ピラティス | 21:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00(30分)CORE FIGHTING・KENSAKU[定員] | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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] | |
| 曜日 | 月 | | | | 火 | | | | 曜日 | 水 | | | | 木 | | | | 曜日 | | |

休館日

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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)ビューティプロジェクト/アームス&ヒーリング/山鹿[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 | | 10:45(40分)ピラティス・Takeishi[定員] | | | | | | | 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)シンブルエアロ・Takeishi[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 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | 12:10(20分)ジム利用説明・ジムインストラクター | 12:00 |
| 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・YOSHIM[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)umping 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 |
| 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)シェイプパンプ・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)シェイプパンプ・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/Lati Lat | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 16:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライ | | | 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 |
| 18:30 | | | | | | | 18:00(40分)フィールピラティス・MIKI, N[定員] | | | | | | 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/カラダダンス | 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)シェイプパンプ・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 |