

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00									10:00									10:00
10:30		10:30(40分)カラダデットクス・AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳				10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ		10:30									10:30
11:00				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(40分)シンプルエアロ・蓮田[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)ファイトアタックBEAT・MIKI . M[定員]	11:30(40分)ZenYoga・MIKI . N[定員]						11:30									11:30
12:00						12:00(40分)シンプルエアロ・蓮田[定員]	12:00(40分)フィールビラチス・natsuki[定員]	12:10(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	12:00		12:00(40分)ヨガ・Yuka[定員]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・MIKI . M[定員]	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)シェイプハンプ・MIKI . N[定員]	13:00(40分)ヒップホップ・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)ボディケアストレッチ・小林[定員]	13:00(40分)ファイトアタックPRO・MIKI . N	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)ニューエプロジェクト・ジムスモ・ヒーリング・山崎[定員]	13:30(30分)Jumping Hi・Kana[定員]						13:30									13:30
14:00				14:10(20分)ジムスモ・二の瓶・胸の体操・ジムインストラクター		14:00(40分)・クラブ限定・リトモス・リトモス・Fittop・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・腰とお尻を引き締める・ジムインストラクター	14:00		14:00(40分)コンピネーションエアロ・Yuka[定員]	14:00(40分)フィールヨガ・AYA						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・MIKI . N[定員]						14:30									14:30
15:00						15:00(40分)ヨガ・岡澤[定員]			15:00									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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		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
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		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			18:40(20分)CSLive/マディカルフィットネスシリーズ						18:30
19:00		19:10(30分)ボディメイクトレーニング・FUKA[定員]	19:10(30分)CSLive/HO・Yuka			19:00(40分)ヨガ・Kana[定員]	19:00(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・KENSUKU[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(40分)シェイプハンプ・世良[定員]	19:20(30分)Jumping Hi・FUKA[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)シェイプハンプ・KURUMI[定員]	20:00(40分)CSLive/Lati・Lati			20:00(40分)ZUMBA(R)・鈴子[定員]	20:00(30分)Jumping Hi・Kana[定員]		20:00	20:10(40分)ファイトアタックPRO・KEISUKE[定員]			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									20:30
21:00		21:00(40分)ファイトアタックBEAT・KURUMI[定員]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga	21:10(20分)ジムスモ・腰痛予防・改善・ジムインストラクター		21:00(30分)X-CORE FIGHTING・KENSUKU[定員]	20:50(40分)CSLive/カラダデットクス		21:00		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]						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07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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	
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						09:00
09:30													09:30
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 ー[スクール]	10:30(40分)ボディケアス トレッチ・Yuki[定員]			10:45(40分)ヒラティス・Ta keashi[定員]			10:45(40分)ビュティプロジェクト /スモース&ヒーリング・山地[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. MI[定員]				11:45(40分)シンブルエ ア・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			12:20(30分)ボディイクトレーニ ング・MIKI. NI[定員]							12:30(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	12:40(30分)CSLive/X-CORE ・TRAINING		12:30
13:00		13:00(40分)フィアタックBEAT ・FUKA[定員]	13:05(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・YOSHIMI[定員]			12:45(30分)ボディイクトレーニ ング・MIKI. NI[定員]	12:45(30分)Jumping H i・Kana[定員]					13:10(20分)ジムスモ/この前&無 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)シンブルエ ア・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)★クラブ農 定/ボルト・プラ・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)シェイフパン プ・MIKI. MI[定員]	14:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING			14:30(40分)ヒラティス・窪 田[定員]	14:30(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムライド[定員]		14:30
15:00		14:45(40分)ヒラティス・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]			15:25(40分)フイールヨガ・ MIKI. NI[定員]	15:30(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・KENS AKU[定員]			15:30(40分)ヨガ・toyo[定 員]	15:30(40分)CSLive/健 康本指掌		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)ヒラティスク ール・ー[スクール]	16:30(30分)CSLive/ビュ ティプロジェクト・LEG			16:30(40分)シェイフパン プ・KURUMI[定員]	16:30(40分)CSLive/Lati Lat		16:30
17:00													17:00
17:30							17:15(40分)CSLive/フ ァイアタックPRO						17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		19:10(30分)ボールド(レ)ラ ックス・FUKA[定員]	19:00(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・MIKI. NI[定員]	19:10(20分)ジム利用説 明・ジムインストラクター									19:00
19:30													19:30
20:00		20:00(40分)パワーヨガ・ Wakana[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーライド[定員]	20:10(20分)ジムスモ/前とお振 りき締め・ジムインストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00		21:00(40分)シェイフパン プ・KENSAKU[定員]	21:00(40分)ヨガ・Wakan a[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
	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム	
曜日	金				土				日				曜日