

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年08月 -

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27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				10:15(30分)CSLive/フ ラエクササイズ					10:00
10:30		10:30(40分)カラダデトク ス・AYA[定員]	10:30(40分)CSLive/健 康太極拳						10:30									10:30
11:00				11:00(20分)ヨガ・健康情報 指導: 山本 浩二		11:00(40分)シンプルエ 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/かんたんス トレッチ・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・M IKI . N[定員]						11:30									11:30
12:00						12:00(40分)シンプルエ ロ・蓮田[定員]	12:00(40分)フィールビラチス・na tsuki[定員]	12:10(20分)ジムスモ/肩こり予防 改善・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)シェイプバン 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/肩を引 き締め・ジムインストラクター					13:00
13:30		13:30(40分)ニューエイジプロジェクト /リズムス＆ヒーリング・山本[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/お腹引き締 め・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・二瓶 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/かんたんス トレッチ・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/メディカルフ ットネスイノベーションズ						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)シェイプバン プ・世良[定員]	19:20(30分)Jumping H ・FUKA[定員]	19:10(20分)ジムスモ/肩を引 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)シェイプバン 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 H ・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/Zen Yoga	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(30分)★CORE FIGHTING ・KENSUKU[定員]	20:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス		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08月 -

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27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			10:30(40分)ボディアクストレッチ・Yuki[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		10:45(60分)フラスクールー[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)ヒラティス・Takeishi[定員]				10:45(40分)ビュティプロジェクト・スミース&ヒーリング・山地[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. MI[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]	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			12:20(30分)ボディアクトレーニング・MIKI. NI[定員]										12:30
13:00		13:00(40分)フィットアタックBEAT・FUKAI[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)ボディアクトレーニング・MIKI. NI[定員]	12:45(30分)Jumping Hi・Kana[定員]					13:10(20分)ジムスモ/腹とお尻引き締め・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
14:00		14:00(30分)★クラブ農産/ポルト・ブラ・工藤[定員]	14:00(40分)パワーヨガ・natsuuki[定員]	14:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸の体操・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
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・KENSAKU[定員]			15:30(40分)ヨガ・toyo[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)ヒラティススクールー[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 Lati		16:30
17:00													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													18:30
19:00		19:10(30分)ボールドレラックス・FUKAI[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/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)シェイフパンプ・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