

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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/CSLive/マディカルフィットネス/リズ         |      |      |      |                                     | 10:00 |
| 10:30 |                             | 10:30(40分)カラダデトックス・AYA[定員]              | 10:30(40分)CSLive/健康太極拳                   |                                     |      |                                          |                                           |                                     | 10:30 |                                   |                                |                                          |                                     |      |      |      |                                     | 10:30 |
| 11:00 |                             |                                         |                                          | 11:00/20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(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]       |                                |                                          |                                     |      |      |      | 11:00(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・MIKI・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)フィールセラピスト・natsuki[定員]           | 12:00(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/かんたんストレッチ・ジムインストラクター |      |      |      |                                     | 13:00 |
| 13:30 |                             | 13:30(40分)ニューチアプロジェクト/ジムスモ&ヒーリング/山崎[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・Fitsop・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・5time[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/リズ          |                                     |      |      |      |                                     | 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・Yoga                 |                                     |      | 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 H・FUKA[定員]             | 19:10(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 |      |      |      |                                     | 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)クラブ限定/リトモス・リトモス・Fitsop・Rie[定員] |                                     |      | 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/ZenYoga                 | 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09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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(80分)キッズ体育ス<br>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<br>クール(幼児)[スクール]                 |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 10:00 |  |  |       |
| 10:30 |      | 10:45(60分)フラスクール・<br>ー[スクール]        | 10:30(40分)ボディケアス<br>トレッチ・Yuki[定員]                  | 11:10(20分)ジム利用説<br>明・ジムインストラクター        |                            | 10:45(40分)ピラティス・Ta<br>keshi[定員]         |                                                   | 12:10(20分)ジム利用説<br>明・ジムインストラクター |                           | 10:45(40分)ビュティプロジェクト<br>・スムーズ&ヒーリング・山形[定<br>員] | 10:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール] |                                              | 10:30 |  |  |       |
| 11:00 |      |                                     | 11:25(40分)ヨガ・Yuki[定<br>員]                          |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              |       |  |  | 11:00 |
| 11:30 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              |       |  |  |       |
| 12:00 |      | 12:00(40分)ダンスWAVE<br>・MIKI. MI[定員]  |                                                    |                                        |                            | 11:45(40分)シンプルエア<br>ロ・Takeshi[定員]       | 11:45(40分)ヨガ・Kana<br>[定員]                         |                                 |                           |                                                | 11:45(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックBEAT        | 12:10(20分)ジム利用説<br>明・ジムインストラクター              | 12:00 |  |  |       |
| 12:30 |      |                                     | 12:20(30分)ボディメイクトレーニ<br>ング・MIKI. NI[定員]            |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 12:30 |  |  |       |
| 13:00 |      | 13:00(40分)フィットアタックBEAT<br>・FUKA[定員] | 13:05(40分)エアサイクル<br>フィットネス/リズムライ<br>ド・YOSHIMI[定員]  |                                        |                            | 12:45(30分)ボディメイクトレーニ<br>ング・MIKI. NI[定員] | 12:45(30分)Jumping H<br>・Kana[定員]                  |                                 |                           |                                                |                                          | 13:10(20分)ジムスモ/腹&お尻引き<br>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・<br>上田[定員] |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 13:30 |  |  |       |
| 14:00 |      | 14:00(30分)★クラブ限定<br>/ポルト・ブラ・工藤[定員]  | 14:00(40分)パワーヨガ・n<br>atsuki[定員]                    | 14:10(20分)ジムスモ/二の腕&胸<br>の体操・ジムインストラクター |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 14:00 |  |  |       |
| 14:30 |      |                                     |                                                    |                                        |                            | 14:30(40分)シェイプバン<br>プ・MIKI. MI[定員]      | 14:30(40分)CSLive/X-CORE<br>FIGHTING               |                                 |                           |                                                | 14:30(40分)ピラティス・窪<br>田[定員]               | 14:30(30分)CSLive/エアサイクル<br>フィットネス/リズムライド[定員] | 14:30 |  |  |       |
| 15:00 |      | 14:45(40分)ピラティス・工<br>藤[定員]          |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 15:00 |  |  |       |
| 15:30 |      |                                     | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]                  |                                        |                            | 15:25(40分)フールヨガ・<br>MIKI. NI[定員]        | 15:30(40分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムライド・KENSAKU[定<br>員] |                                 | 15:30(40分)ヨガ・toyo[定<br>員] | 15:30(40分)CSLive/健<br>康太極拳                     |                                          | 15:30                                        |       |  |  |       |
| 16:00 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 16:00 |  |  |       |
| 16:30 |      |                                     | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]                  |                                        |                            | 16:15(60分)ピラティスス<br>クール- [スクール]         | 16:30(30分)CSLive/ビュティ<br>プロジェクト/LEG               |                                 |                           | 16:30(40分)シェイプバン<br>プ・KURUMI[定員]               | 16:30(40分)CSLive/Lati<br>Lati            |                                              | 16:30 |  |  |       |
| 17:00 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 17:00 |  |  |       |
| 17:30 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         | 17:15(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックPRO                  |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 17:30 |  |  |       |
| 18:00 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 18:00 |  |  |       |
| 18:30 |      |                                     |                                                    |                                        |                            |                                         |                                                   |                                 |                           |                                                |                                          |                                              | 18:30 |  |  |       |
| 19:00 |      | 19:10(30分)ポールドレ<br>ックス・FUKA[定員]     | 19:00(40分)エアサイクルフィ<br>ットネス/リズムライド・MIKI. NI[定<br>員] | 19:10(20分)ジム利用説<br>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・<br>Wakana[定員]      | 20:00(40分)CSLive/エアサイ<br>クルフィットネス/パワーライド[定<br>員]   | 20:10(20分)ジムスモ/背中引き締<br>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<br>プ・KENSAKU[定員]   | 21:00(40分)ヨガ・Wakan<br>a[定員]                        | 21:10(20分)ジム利用説<br>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    |  |  |       |