

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 >

月					火					水					木				
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	
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/健康太極拳				10:15(30分)CSLive/フエクササイズ		10:30									10:30	
11:00						11:00(40分)シンプルエロLow・窪田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuki[定員]	11:10(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕	11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・Yuka[定員]								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・窪田[定員]	12:00(40分)フィールボラチス・natsuki[定員]		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]						12:00	
12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・Lima[定員]			12:40(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕					12:30								12:40(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕	12:30	
13:00						13:00(40分)シェイプバンク・MIKI . N[定員]	13:00(40分)ヒップホップ・Rie[定員]	13:10(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕	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						13:00	
13:30		13:30(40分)ニューチアプロジェクト・リズム＆ヒーリング・山崎[定員]	13:30(30分)Jumping Hi・Kana[定員]						13:30									13:30	
14:00						14:00(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]		14:00		14:00(40分)コンピネーションエンド・Shin[定員]	14:00(40分)CSLive/Pilates Shape						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・YOSHIMI[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/メディカルフィ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・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・KENSANKU[定員]	19:10(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕	19:00		19:10(40分)シェイプバンク・KURUMI[定員]	19:20(30分)Jumping Hi・FUKA[定員]						19:00	
19:30									19:30									19:30	
20:00		20:00(40分)シェイプバンク・FUKA[定員]	20:00(40分)＊クラブ限定/リトモス・リトモス・Fitsop . Rie[定員]	20:10(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕		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・KEISUKEI[定員]							20:00		
20:30									20:30								20:10(20分)はじめてサポートジムインストラクター〔予約〕	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			21:00(30分)X-CORE FIGHTING・KENSANKU[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11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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・Yuki[定員]	10:40(20分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]		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 ムース&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													11:00
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・Takeashi[定員]	11:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	12:00(60分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]			11:45(40分)CSLive/フ ァ イトアタックBEAT		12:00
12:30			12:20(30分)ボディイクトレー ニ ング・MIKI. N[定員]										12:30
13:00		13:00(40分)シェイブバン プ・YOSHIMI[定員]	13:05(40分)ファイトアタ ック BEAT・FUKA[定員]	13:10(20分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]		12:45(30分)jumping H i・Kana[定員]				12:30(40分)ヨガ・Waka na[定員]	12:40(30分)CSLive/X-CORE TRAINING		13:00
13:30					13:30(40分)パワーヨガ・ 上田[定員]			13:40(20分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]		13:30(40分)シンブルエ ア ロ・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 /ポルト・ブラ・工藤[定員]	14:00(40分)パワーヨガ・n atsuki[定員]										14:00
14:30						14:30(40分)シェイブバン プ・MIKI. M[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/リズムライヴ[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)フールヨガ・ MIKI. N[定員]	15:30(40分)CSLive/エアサイ クル フィットネス/パワーライヴ[定員]			15:30(40分)ヨガ・toyo[定 員]	15:30(40分)CSLive/健 康 本極拳		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 ブ プロジェクト/LEG			16:30(40分)シェイブバン プ・KURUMI[定員]	16:30(40分)CSLive/Lati Lat	16:40(20分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]	16:30
17:00													17:00
17:30							17:15(40分)CSLive/フ ァ イトアタックPRO						17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		19:00(40分)ヨガ・Waka na[定員]	19:00(40分)エアサイクル/フィット ネ ス/リズムライヴ・MIKI. N[定員]										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/パワーライヴ[定員]										20:00
20:30													20:30
21:00		21:00(40分)シェイブバン プ・KENSAKU[定員]	21:00(40分)CSLive/Pila tes Shape	21:10(20分)はじめてサポ ート・ジ ムインストラクター[予約]									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