

セントラルスポーツプラザ24姫路 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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	曜日	FULL	EAST	WEST	ジム	曜日
10:00									10:00										10:00
10:30			10:15(30分)CSLive/フィットネスシリーズ				10:15(30分)CSLive/フラエクササイズ		10:30				10:20(30分)CSLive/フィットネスシリーズ						10:30
11:00		11:00(30分)フットアタックBEAT・MIKI [定員]		11:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムインストラクター		11:00(40分)シンプルエロ・窪田[定員]	11:00(40分)ヨガ・natsuki[定員]	11:00(20分)ジムスモ/背中シェイプ・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・ジムインストラクター					11:00	
11:30			11:35(40分)フィールビラティス・MIKI . . NI[定員]						11:30										11:30
12:00		11:45(30分)*クラブ限定/ハレトン・Lima[定員]		12:00(20分)ジムスモ/肩こり予防・ジムインストラクター		12:00(40分)シンプルエロ・窪田[定員]	12:00(40分)フィールビラティス・natsuki[定員]	12:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムインストラクター	12:00		12:00(40分)ボディケアストレッチ・小林[定員]	12:00(40分)ヨガ・Yuka[定員]	12:00(20分)ジムスモ/背中シェイプ・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)ジムスモ/腰痛予防・ジムインストラクター		13:00(40分)フットアタックBEAT・MIKI . . NI[定員]	13:00(40分)ボディケアストレッチ・Honoka[定員]	13:10(20分)ジムスモ/肩こり予防・ジムインストラクター	13:00	13:00(40分)シンプルエロ・小林[定員]			13:10(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムインストラクター					13:00	
13:30		13:30(40分)ビューティプロジェクト(スモース&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(20分)ジムスモ/背中シェイプ・ジムインストラクター		14:00(40分)*クラブ限定/リトモス・Honoka[定員]	14:00(40分)CSLive/カラダデックス	14:10(20分)ジムスモ/腰痛予防・ジムインストラクター	14:00		14:00(40分)フィールヨガ・AYA[定員]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・MIKI M[定員]	14:00(20分)ジムスモ/肩こり予防・ジムインストラクター					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 . . NI[定員]						14:30										14:30
15:00						15:00(40分)ヨガ・岡澤[定員]	15:00(30分)CSLive/リズムCAMP		15:00										15:00
15:30									15:30										15:30
16:00									16:00										16:00
16:30									16:30										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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・HP							18:30
19:00		19:00(40分)*クラブ限定/リトモス・Honoka[定員]	19:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング	19:00(20分)ジムスモ/レッグシェイプ・ジムインストラクター		19:00(40分)シェイプアップ・世良[定員]	19:00(30分)Jumping Hi・Kana[定員]	19:00(20分)ジムスモ/ヒップリフティング・ジムインストラクター	19:00		19:20(40分)フィールビラティス・FUKA[定員]	19:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	19:00(20分)ジムスモ/背中シェイプ・ジムインストラクター					19:00	
19:30							19:45(40分)ヨガ・Kana[定員]		19:30										19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Honoka[定員]			20:00(40分)ジムスモ/ランニングコア(ランニング)・ジムインストラクター		20:00(40分)ZUMBA(R)・鈴子[定員]		20:00(40分)ジムスモ/ランニングコア(ランニング)・ジムインストラクター	20:00										20:00
20:30									20:30		20:20(40分)X-CORE FIGHTING・KENSAKU[定員]	20:20(40分)CSLive/Lati Lati							20:30
21:00		21:00(40分)フットアタックBEAT・KENSAKU[定員]	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	21:00(20分)ジムスモ/ヒップリフティング・ジムインストラクター		21:00(40分)ビラティス・Takashi[定員]		21:00(20分)ジムスモ/レッグシェイプ・ジムインストラクター	21:00	21:10(40分)パワーヨガ・ふみ[定員]			21:10(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムインストラクター					21:00	
21:30									21:30			21:20(30分)CSLive/リズムCAMP							21:30
	FULL	EAST	WEST	ジム	FULL	EAST	WEST	ジム		FULL	EAST	WEST	ジム		FULL	EAST	WEST	ジム	
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 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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	
10:00													10:00
10:30			10:30(40分)ボディアクス トレッチ・Yuki[定員]										10:30
11:00		10:45(60分)アラスクール ー[スクール]		11:10(20分)ジムスモ/肩こり予防・ ジムインストラクター	10:45(40分)ピラティス・Ta keshi[定員]			11:10(20分)ジムスモ/肩中シェイ プ・ジムインストラクター	10:45(40分)ビュースタジオプロジェクト ・タカシ[定員]			11:10(20分)ジムスモ/お腹シェイ プ・ジムインストラクター	11:00
11:30			11:25(30分)Jumping H i・Yuki[定員]										11:30
12:00		12:00(40分)フィールヨガ・ AYA[定員]	12:10(30分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]	12:10(20分)ジムスモ/腰 痛予防・ジムインストラク ター		11:45(40分)シンプルエア ロ・Takeshi[定員]	11:45(40分)ヨガ・Kana [定員]	12:10(20分)ジムスモ/ヒップ/ワテ リング・ジムインストラクター			11:45(30分)CSLive/フア イトアタックBEAT	12:10(20分)ジムスモ/ヒップ/ワテ リング・ジムインストラクター	12:00
12:30										12:30(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	12:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING		12:30
13:00		13:00(40分)シェイパン プ40・MIKI. M[定員]	13:00(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド[定員]	13:10(20分)ジムスモ/肩中シェイ プ・ジムインストラクター		12:45(40分)シェイパン プ40・MIKI. N[定員]	12:45(30分)Jumping H i・Kana[定員]	13:10(20分)ジムスモ/レッグシェイ プ・ジムインストラクター				13:10(20分)ジムスモ/レッグシェイ プ・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)ジムスモ/ウェンチング ・インストラクター		13:30(40分)シンプルエア ロLow・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)＊クラブ限定 /ボルド・ブラ・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/みんなでス トレッチ・ジムインストラクター								14:10(20分)ジムスモ/肩中シェイ プ・ジムインストラクター	14:00
14:30						14:30(40分)ダンスWAVE ・MIKI. M[定員]	14:30(40分)CSLive/フア イトアタックPRO			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/リズムライド[定員]		14:30
15:00		14:45(40分)パワーヨガ・ 工藤[定員]											15:00
15:30						15:15(40分)フィールヨガ・ MIKI. N[定員]				15:30(40分)シェイパンプ40・K ENSAKU[定員]	15:30(40分)CSLive/健 康本極拳		15:30
16:00							16:05(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・KENSAKU[定員]						16:00
16:30						16:15(60分)ピラティススク ールー[スクール]							16:30
17:00							17:00(40分)CSLive/Lati Laté	17:10(20分)ジムスモ/お腹シェイ プ・ジムインストラクター		16:45(40分)ヨガ・toyo[定 員]	16:30(40分)CSLive/Lati Laté		17:00
17:30						17:30(30分)X-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]							17:30
18:00							18:00(40分)CSLive/ピラ ティス	18:10(20分)ジムスモ/みんなでス トレッチ・ジムインストラクター					18:00
18:30													18:30
19:00		19:00(40分)パワーヨガ・ Wakana[定員]	19:00(30分)X-CORE FIGHTIN G・MIKI. N[定員]	19:10(20分)ジムスモ/みんなでス トレッチ・ジムインストラクター									19:00
19:30													19:30
20:00		20:00(40分)フットアタックBEAT ・MIKI. N[定員]	20:00(40分)ヨガ・Wakan a[定員]	20:10(20分)ジムスモ/ヒップ/ワテ リング・ジムインストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00		21:00(40分)シェイパンプ40・K ENSAKU[定員]	21:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス	21:10(20分)ジムスモ/肩中シェイ プ・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