

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日
09:00									09:00										09:00
09:30									09:30										09:30
10:00									10:00										10:00
10:30									10:30										10:30
11:00									11:00										11:00
11:30									11:30										11:30
12:00									12:00										12:00
12:30									12:30										12:30
13:00									13:00										13:00
13:30									13:30										13:30
14:00									14:00										14:00
14:30									14:30										14:30
15:00									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
19:00									19:00										19:00
19:30									19:30										19:30
20:00									20:00										20:00
20:30									20:30										20:30
21:00									21:00										21:00
21:30									21:30										21:30
曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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(別途入金手続き、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

金					土				日				曜日
曜日	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・伊藤[スクール]				09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・伊藤[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)・伊藤[スクール]				10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・伊藤[スクール]			10:00
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・YUMEKO[予約]			10:30(20分)ジムスモ/肩こり予防									10:30
11:00							11:00(40分)ピラティス・福田[予約]						11:00
11:30	11:30(40分)ボディアクストレッチ・TOMOKO[予約]									11:25(40分)ピラティス・福田(7/6、7/20)[予約]	11:30(40分)CSLive/シンブルエアロ		11:30
12:00						12:05(40分)ヒップホップ・東野[予約]	12:10(30分)CSLive/ボチメイクトレーニング・CSLive	12:10(20分)ジムスモ/アスリートトレーニング・Gymnastics 入門					12:00
12:30	12:20(30分)ピラティス・TOMOKO[予約]									12:25(40分)ZUMBA(R)・新坂[予約]	12:25(40分)シェイプアップ・竹本[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・Ena[予約]			13:10(15分)ジムスモ/肩ムシ予防		13:05(40分)フリースタイルダンス・東野[予約]	13:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive	13:10(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善					13:00
13:30										13:30(40分)ヨガ・田澤[予約]		13:30(20分)ジムスモ/お腹引き締め	13:30
14:00	14:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]						14:00(40分)CSLive/シンブルエアロ・CSLive	14:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]					14:00
14:30						14:30(40分)フィールピラティス・新坂[予約]				14:30(40分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]			14:30
15:00			15:10(40分)CSLive/シンブルエアロ										15:00
15:30						15:30(40分)シンブルステップ・折戸[予約]	15:15(40分)CSLive/ヨガ・CSLive			15:30(40分)パワーヨガ・MANI[予約]		15:30(20分)ジムスモ/脚とお尻引き締め	15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30			18:15(40分)CSLive/シェイプアップ										18:30
19:00													19:00
19:30	19:15(40分)ZUMBA(R)・rimi[予約]			19:20(20分)ジムスモ/お腹引き締め									19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	21:15(40分)コンビネーションエアロ・新坂[予約]												21:30
	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日