

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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	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(40分)ヨガ・MAMI [予約]				10:30(40分)ヨガ・宮本[予約]			10:30		10:30(40分)コンビネーションエアロ・高田[予約]		10:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め					10:30
11:00									11:00									11:00
11:30		11:30(40分)ストリートダンス・MASA[予約]		11:35(20分)ジムスモ/かんたん運動改善		11:30(40分)ZUMBA(R)・rimil[予約]		11:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30		11:40(40分)ジャズダンス・東野[予約]							11:30
12:00									12:00				12:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし					12:00
12:30		12:30(40分)コンビネーションエアロ・前川[予約]		12:35(20分)ジムスモ/肩とお尻引き締め		12:30(40分)コンビネーションエアロ・Low・TOMOKO[予約]		12:35(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30		13:30(30分)フットアタックBEAT 30+前田[予約]				13:30(40分)ボディケアストレッチ・TOMOKO[予約]		13:30(20分)ジムスモ/アスリートトレーニング・高田[予約]	13:30									13:30
14:00									14:00		13:50(30分)シンブルエアロ・前川[予約]	13:50(40分)フィールビラティス・リュウ[予約]						14:00
14:30		14:15(40分)ピラティス・福田[予約]		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]		14:30(30分)シェイプバンブ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lati Lat		14:30			14:45(40分)CSLive/フットアタックPRO	14:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]					14:30
15:00			15:15(30分)CSLive/リズムCAMP						15:00									15:00
15:30							15:30(30分)X-CORE FIGHTING		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(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]			18:30		18:15(40分)ヨガ・MAMI[予約]		18:30(20分)ジムスモ/お腹引き締め					18:30
19:00		19:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]					19:25(40分)CSLive/フットアタックPRO		19:00		19:15(40分)コンビネーションエアロ・TOMOKO[予約]		19:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]					19:00
19:30								19:30(20分)ジムスモ/ジムハップ	19:30									19:30
20:00			20:00(40分)CSLive/シェイプバンブ			20:15(40分)ZUMBA(R)・折戸[予約]		20:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹本[予約]	20:00	20:10(30分)シェイプバンブ・竹本[予約]								20:00
20:30									20:30									20:30
21:00		21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]		21:05(20分)ジムスモ/お腹引き締め					21:00	21:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]								21:00
21:30						21:15(40分)パワーヨガ・Ena[予約]			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	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09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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
	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	
08:00						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]			08:00
08:30													08:30
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]			10:35(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)ボディアクアストレッチ・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)・新夜[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/肩こり予防		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]		13:35(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・新夜[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]		15:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	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・新夜[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	金				土				日				曜日